السعادة

كما يراها المفكرون

مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر







السّعادة

كما يراها المفكرون



السعادة

كما يراها المفكرون

اعداد

سيد صديق عبد الفتاح

عز الدين
للطباعة والنشر

مؤسسة عز الدين
للطباعة والنشر

هاتف : ٨٣١٦٤٠ - ٨٠٠٦٢١ - ٨٦٢٤١٤ - ٨٦٢٠٥١

ص.ب: ١٣/٥٢٥١ بيروت - لبنان

مقدمة

لا شك أن موضوع السعادة هو من المواضيع التي تشيع في النفس علامات الارتياح . . لأنه في عصر الصراع النووي والحروب المنتشرة في جميع الرقعة الارضية وفي أرجاء الكون الكبير ، صارت النفس الانسانية تبحث عن متنفس أو كوة فيها شيء من الهدوء وراحة البال ، لتختبىء فيها محاولة نسيان كل ما يدور على دوام الايام من صراعات .

صارت النفس الانسانية تبحث عن لحظة فرح تتفيأ ظلالها لتفتح الطريق امام ومضة سعادة تتسلل الى خبايا الذات فتنتعش الروح وتستكين .

وومضة السعادة هذه ، ليست محدودة في شيء نراه أو نلمسه أو نعيشه . . ومع ذلك فهي كل هذا ، لأن السعادة إن تعشقت النفس فإنك سوف تراها في عيون معشوقها وتلمسها في حركاته وأحاديثه وتعيشها معه إن كان شريكا لك في الحياة . وإن أنت عرفت كيف تكسب ودّ هذه السعادة حولتها نفسك من ومضة في التفاتة ، الى حالة العيش معك أبد الدهر وعلى مر الايام .

ونحن في هذا الكتاب ، حاولنا أن نتعرف الى العديد من وجوه

السعادة ، مستفيدين من مـواقف وآراء العديـد من المفكرين والعـظماء ، في نظرتهم الى السعادة ومفهومهم لها ووصفهم إياها .

حـاولنا أن نتعـرف الى موقف الفيلسـوف ومفهومـه للسعادة ومـوقف الأديب والصحافي والطبيب والشاعر ورجل الدين والسياسي . . من خلال وجهتي النظر عند الرجل والمرأة وتصورهم للسعادة . فعلى مـدى صفحات هذا الكتاب ، سبعة وأربعون ريشة خطت السعادة بمداد صاحبها وأودعت الورق موقف كاتبها ليصور لنا من طريق أو آخر لحظة سعادة عرفها أو رأي أحس فيه السعادة أو حالة استشف منها هذا الـوَمْـض الفَرِح في النفس . وقد التقى هؤلاء جميعاً على قواسم مشتركة لا يمكن أن تغـرب عن عين أو تغيب عن بال :

أولاً : السعادة هي « مشاع » مشترك بين جميع بني البشر .

ثـانياً : ان السعـادة ليست حكراً لفئـة دون أخرى . فهي عنـد الغني ، كما هي عند الفقير . وهي عند الصغير كما عند الكبير .

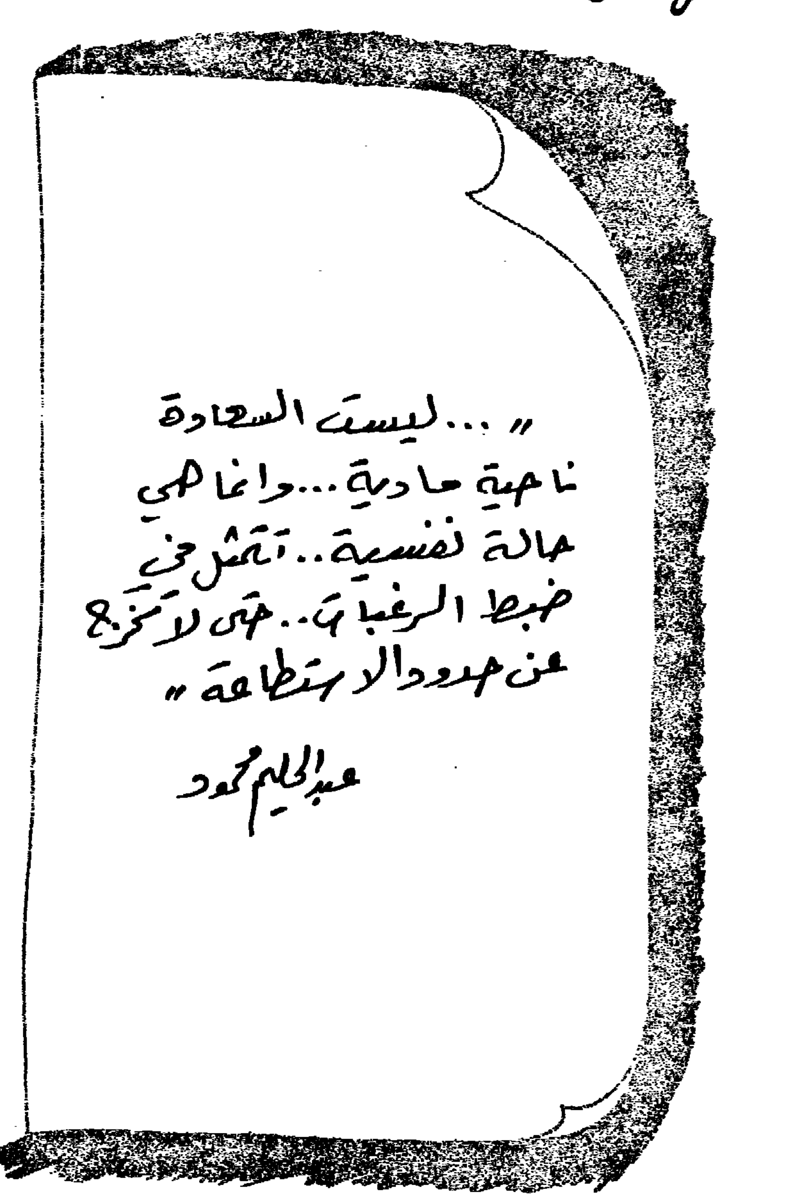
ثـالثاً : السعـادة حالـة نسبية : فكـما هي في بلوغ الآمال وتحقيق الـرغبات والغايات . . كذلك ايضاً هي في العيش البسيط الهنيء والقناعة بالمقسوم .

رابعاً : ان السعادة في جميع وجوهها وحالاتها لا تخلو من حالة ايمانية ترتبط بالعلاقة مع الله سبحانه وتعالى .

وعـلى هذا نقـدم كتابنـا بموضـوعه السعيـد بين يـدي البـاحثين عن السعـادة . . حتى بين دفتي كتـاب . . وهـذه حـالـة من حـالات السعـادة ايضاً . . في نظرنا .

الناشر

سقراط والسعادة





سقراط والسعادة[1]

إن الإنسان يلتقي ـ أحياناً ـ مع السعادة مصادفة . . إنه حسبما يرى سقراط ـ رجل محدود سعيد الحظ . . ولكنه لا ينزل من نفس سقراط منزلة الرجل الذي يكافح من أجل نيل السعادة .

إن الحكيم في نظر سقراط ـ هو الذي يبني سعادته لبنة لبنة . . حتى يقيمها صرحاً شامخاً . . يقوم على التفكير . . ويؤسس على التروي وإنعام النظر . . والسلوك الإنساني كله يهدف إلى غاية يتخبط الناس في الوصول إليها ، لإنهم لا يقفون تجاهها موقف تفكير وترو . . تلك الغاية هي السعادة . .

والضلال فيما يتعلق بفهمها كثير . . فبعض الناس يتطلبها في الثراء العريض . . فيقضون حياتهم في تكديس الأموال . . ويشغلون ليلهم ونهارهم في جمعها وعدها . . فلا يكادون يفرغون لأنفسهم لحظة ما . . وبالتالي يقضون عمرهم لا يعرفون معنى للسعادة . .

وبعض الناس يتطلبها بالجاه والمجد والزعامة . . فيصادفون الأخطار . . ولا ينعمون بالراحة . . وهدوء البال . .

وبعض الناس يتطلبها في الجمال الفاتن . . أو في القوة الهرقلية . . وقد يؤديهم الجمال أو تؤديهم القوة إلى الشقاء . . وإلى البؤس . .

استعرض سقراط كل هذه الآراء . . ونفى ـ في منطق بارع ـ أن تكون هي السعادة . .

يقول سقراط : «كم مرة كان الجمال فيها ضحية لغاوٍ متهتك . . وكم من مرة غرت القوة أشخاصاً فتهوروا في مشاريع لا طاقة لهم بها . .

---

(١) حياتك ـ العدد ١٥ ـ د . عبد الحليم محمود .

فناء كاهلهم بالشقاء . . وكم من أشخاص بعث فيهم الثراء نوعاً من الرخاوة . . طغت مضاره على ما كانوا يأملونه من نعيم . . وكم من أشخاص كان أسمهم ملء السمع والبصر فكان مجدهم وثقة الناس فيهم عاملين في ضياعهم » . .

وفكر سقراط طويلاً في عوامل الشقاء التي تجر العالم باستمرار إلى حالة الضيق والبؤس . . فرأى إنها تتركز ـ أو تكاد ـ في الطمع والجشع الذي لا يتناسب مع الإمكانيات . . أو الإستطاعة الإنسانية . .

إن كل إنسان ـ أيا كان ـ محدود الإستطاعة . . أما آماله ومطامعه ومطامحه فلا حدود لها . .

كل إنسان يريد أن ينال وينال وينال . . حتى إذا ما أراد التنفيذ . . ارتطمت آماله بالواقع ، فكان الشقاء . . الشقاء اذن : ثمرة لعدم تحديد الرغبات . .

فإذا ما حدد الإنسان رغباته بحيث تنسجم مع إمكانياته . . وإذا اقتصر الإنسان فيما يرجو ويأمل ويريد ويشتهي على الحد الذي يستطيع أن يحققه . . عاش راضي النفس مطمئناً . . أو بتعبير آخر : عاش سعيداً . .

ليست السعادة إذن ناحية مادية . . وإنما هي حالة نفسية . . تتمثل في ضبط الرغبات . . حتى لا تخرج عن حدود الإستطاعة . .

ولقد مثل سقراط ـ في نفسه ـ ذلك إلى حد بعيد . . لقد حدد رغباته . . وكبح جماح نفسه . . وبلغ إلى ذلك ما يريد . .

ولكن هذه الحالة أثارت الإعتراضات على سقراط . . وكان رد سقراط على الإعتراضات قوياً . . منطقياً . . ممتعاً . .

نذكر المثل الآتي :

هاجم «أنتيفون» سقراط قائلاً : « كنت اعتقد أن هؤلاء الذين يعتنقون الفلسفة هم أسعد الناس . . غير أنه يظهر لي أنك تستمد من الحكمة ما يناقض السعادة . . ولا ينتابني شك في أن العبد لو غذي كتغذيتك ، لهرب من عند سيده . . إنك ترضى بغليظ الطعام وأردأ

الشراب . . وتستخدم صيفا وشتاء معطفاً واحداً لا يساوي شروى نقير . . إنك لا تنتعل . . ولا تلبس قميصاً » . .

ثم أضاف « أنتيفون » : إذا كان هؤلاء الذين تخالطهم يشبهونك . . فتأكد أنك تعلم فن الشقاء » . .

وكان رد سقراط ما يلي : « إنني لا أشعر بالحرمان مما أرغب فيه . . أتحتقر طعامي ؟ . . هل يقل عن طعامك من الناحية الصحية ، أو من الناحية الغذائية ؟ . . أصعب الحصول عليه ؟ . . أنادر هو ؟ . . أهو أغلى ؟ . . أتجهل أن الشهية لا تحتاج إلى التوابل ؟ . . وأن من يشرب بلذة لا يفكر فيما لا يستطيع الحصول عليه من أنواع الشراب ؟ . . أرأيتني قط معتصماً بالبيت من البرد ؟ . . أو منازعاً أحداً الظل عند إشتداد الحر ؟ . . أو غير قادر على الذهاب حيثما أشاء بسبب جرح في قدمي » ؟

وأجاب ثانياً: «بأنه إذا كان لا يبحث عما يشيد به«أنتيفون»من ملاذ

وأجاب أخيراً بأن«أنتيفون»يخطيء في فهم طبيعة السعادة:
« الرفاهية والأبهة . . تلك هي السعادة في نظرك . . أما أنا . . فإني أعتقد أنه إذا كان من خصائص الآله أنه لا يحتاج الى شيء . . فإن مما يقرب من الألوهية ألا يحتاج الإنسان إلا إلى قليل . . وبما أنه لا أكمل من الله . . فإن القرب منه : قرب من الكمال » . .

وإذا كانت هذه هي السعادة ـ في نظر سقراط ـ فإنه يوطد أركانها . . ويدعم من أسسها بالحث على كثير من الفضائل الجميلة . . والأخلاق الكريمة . .

وكثيراً ما تحدث سقراط عن القناعة . . والقناعة تتلائم كثيراً مع مذهبه في السعادة . .

ولكن القناعة ـ عنده ـ ليس معناها الخمول . . فإنه يحث كثيراً على النشاط . . وعلى العمل . . ويرى أن الكسل يبعد الإنسان عن

السعادة . . بقدر ما يبعده عن الخلق الكريم . .

وكان من المعقول . . ألا يمجد سقراط ـ وهـو رجل من رجـال النظر والفكـر ـ الريـاضة البـدنية . . ولكنـه ـ على العكس من ذلـك ـ كان يحث عليها طيلة حياته . .

ويـرى أن التفكير السليم لا يتـأتى إلا إذا تـطـهر البـدن ـ عـلى حـد تعبيره ـ بالرياضة البدنية . .

ومن الطريف : إن ـ سقراط نفسه ـ كان يمارس المصارعـة . . وكان يلتحم بـالمصارعـين في حلبة المصـارعة . . وكـان يعجب كثيراً بـالأقـويـاء الماهرين . . ويمجدهم . . ويشجعهم . . ويحث تلاميذه باستمرار على أن يكونوا أقوياء الجسم . . أقوياء الروح

والمثل الأعلى عنده : جمال الروح . . في جمال الجسم . .

ورغم أن سقراط إتهم بأنه ثائر على قوانين المدينة . . فقد كان ـ على العكس من ذلك ـ يحث على طاعة القانون الالهي ، والقانون البشري . .

وفكرته عن مخالفة القانون الآلهي ـ على الخصوص ـ فكرة طريفة . . فهو يرى أن مخالفة القانون الالهي تحمـل ـ في نفسها ـ العقـاب . . فإذا مـا تزوج الإنسان مثلاً الأقارب المحـرمات . . كـانت ثمرة هـذا الزواج ذريـة ضعيفـة . . تنغص عـلى الآبـاء والأمهـات حيـاتهم . . أمـا من أنكـر الجميل . . فعقابه : فقدان الأصدقاء . .

لقد عاش سقراط عيشة جميلة رائعة ، وإذا فصل الناس بين مذاهب الفلاسفة وبـين أعمالهم . . أو بـين النظريـات والواقـع . . فإن سقـراط كـانت آراؤه أعمالاً لـه . . والتزم ـ ككل مصلح مخلص ـ كـل مـا ينصـح به . . فعاش صادقاً صحيحاً نفسياً وجسميـاً . . وحقق السعادة فـوق ظهر هذه البسيطة التي يندر أن يوجد فيها الرجل السعيد . .

* * *

سعادتك فيما يلائمك

... إن السعادة أمر نسبي
... يخضع لقدرات الفرد ..
كل حسب إمكانيات تفكيره
ونوازع شعوره ...
ودوافع نفسه ...
ولكنها مع ذلك ..
قدر مشترك بين الناس

عبدالكريم الخطيب



سعادتك فيما يلائمك[1]

السعادة . . ما هي ؟ . .

ما طعمها ؟ . .

ما العناصر التي تتألف منها ؟ . .

ما الطريق إليها ؟ . .

وما وسائل الظفر بها ؟ . .

هذه الأسئلة هي شغل كل إنسان منذ أن قام الوجود . . إن لم يكن يرددها لسانه ، فإنها أمل متحرك في كيانه . . ورغبة متطلعة في شعوره . .

لماذا نعمل ؟ . . ولماذا نركب الأهوال أحياناً ونحن نعمل ؟ . . ان ذلك لنبلغ أملاً . . أو نحقق مطلباً . . وفي بلوغ الآمال وتحقيق المطالب أي سعادة . .

أنستطيع أن نقول أن السعادة هي تحقيق الآمال وبلوغ المطالب ؟ . .

يمكن أن يكون الجواب : نعم . .

ونعم . . فإن تحقيق الآمال وبلوغ الغايات يملأ النفس سعادة ورضى . . فأي منا لم يذق هذا الطعم الحلو المنيء ، حينما تحققت له أمنية . . ودنا منه أمل ؟ . .

ولكن على قدر ما يبذل من جهد لتحقيق الآمال والوصول إلى الغايات ، يكون حظ المرء من السعادة والرضا . .

أهذا إذن هو كل السعادة ؟ . . لا . . وإنما ذلك بعض ألوانها وطعومها . . فالسعادة ألوان وطعوم . .

---

(١) حياتك ـ العدد السابع ـ الأستاذ عبد الكريم الخطيب

ولهذا اختلف العلماء في تعريفها . . كل من زاويته الخاصة التي يقدر السعادة بمقدارها . .

ولو اجتمع كل ما قيل عن السعادة من آراء . لكان من مجموع ذلك التعريف الصحيح الكامل للسعادة أنها في الجاه والسلطان . وفي الصحة والشباب . . وفي راحة الضمير . . وفي أداء الواجب . . وفي إسعاد الآخرين . . وفي الثراء العريض . . وفي المال والبنين . . إلى غير ذلك مما يتنافس الناس فيه . . ويسعون لإدراكه . .

ولعل الرأي القائل: « إن السعادة هي إدراك الملائم » لعل هذا الرأي يجمع الآراء المتفرقة جميعها في مدلول السعادة . .

فإدراك الملائم غاية يسعى إليها كل إنسان . . ويجعل الوصول إليها مدار نشاطه الجسمي والعقلي . .

إن الإنسان لا يجد برد الراحة والإستقرار ، حتى يحصل على ما يلائمه . . ومن هنا اختلفت مذاهب الناس في الحياة باختلاف هذا « الملائم » . .

فالناس مختلفون في طباعهم وأمزجتهم ، وفي اتجاه تفكيرهم . .

فما يكون عند أحد جميلاً ، يكون في نظر الآخر قبيحاً . . وما يفتتن به إنسان ، قد يكون عند آخرين شيئاً تافهاً لا يلتفتون إليه . . بل ان الإنسان لتختلف نظرته إلى الحياة ، وإلى الأشياء باختلاف ظروفه وأحواله . . فما يعجبه اليوم قد يزهد فيه غداً . . وما كان بغيضاً إليه بالأمس قد يفتنه اليوم . .

ولكل طور من أطوار الحياة عند الإنسان أفق خاص يرى منه العالم الذي يعيش فيه . . فتختلف عليه معالم الأشياء باختلاف الآفاق التي يمد منها بصره إليها . .

وحين يقع الإنسان على ما يلائمه ويعيش فيه ، يكون قد ظفر بأحسن حال يمكن أن يتذوق فيها طعم السعادة . .

ومن هنا كانت السعادة قسمة مشاعاة بين الناس جميعاً . . لا تخضع لنظام الطبقات ولا للألوان والأجناس . . إنما هي من حظ كل إنسان ،

إذا أدرك ما يلائمه . .

وقـد قلنا أن لكـل إنسان دنيـاه التي يتقلب فيهـا . . وفي دنيـاه تلك يجد «الملائم» الذي يرضيه ويسعده لو عرف الطريق إليه . .

فلا نعجب حين نرى بسمات الرضا وإشراقات السعادة ترف في دنيا كثير من الفقراء والمرضى ممن نحسب الشقاء قـد سد عليهم منـافذ الحيـاة وأسلمهم لعذاب أليم . .

إن هـذا الإنسـان الـذي امتص الفقـر دمـه ، مـا زال فيـه قلب ينبض . . وما زال له دنيا يعيش فيها . . وآمال ينظر إليها . . إنه ربما بات أياماً وليالي في سعادة متصلة ، لأنه وجد بين يديه دريهمات يستطيع أن ينام بها شبعاً من جوع . . وكساء من عري . . إنها الدنيا . . قد حيزت إليه في بضعة أرغفة . . وثوب من « دمور » .

إنه «الملائم» الذي كان يحتال على دنياه ليبلغه منها . .

وهذا الفقير الكسيـح . . قد ذهبت رجـلاه . . فلصق بالأرض عـلى قطعة خشب يسحبها بيديه . . يتعرض للغـادين والرائحـين . . يسأل هـذا وذاك . . وهـو يلقي دعابتـه هنـا وهنـاك . . يضحـك من قلبـه . . فمـاذا يضحكـه وقد صـار أضحـوكـة الحيـاة ؟ . . إن في دنيـاه إنسـانـاً يحبـه . . إمـرأة . . أو رجـل . . أو طفـل . . إنـه يسعى ليجمـع لـه كـل يـوم دريهمات . . ثم يلتقي به آخر النهار . . أو آخر الليل ليقتسما معاً كـأس السعادة مترعاً . .

ذلـك من آيات الله ورحمتـه . . فقد جعـل لكل إنسـان فلكه الـذي يدور فيه . . والذي لا بد أن تطلع شمس سعادته في حال من الأحـوال ، وان اكفهرت سماؤها . . وطال ليلها . .

وفي قول الرسول الكريم ـ صلى الله عليه وسلم :

ـ « كـل ميسر لمـا خلق لـه » . . اشـارة صـريحـة الى ان لكـل انسـان مـا يـلائمه . . وأن هـذا الملائم هـو الذي اذا حصـل عليه ، كـان في ذلـك رضـاه وسعادته . .

يذكر المفسرون في قوله تعالى ـ على لسان سليمان حين توعد الهدهد : ﴿ لأعذّبنه عذاباً أو لأذبحنه ﴾ . . ان العذاب الذي أراده سليمان للهدهد . . هو أن يعزله عن بني جنسه من الطير . . وأن يضمه الى جماعة الغربان ليعيش بينها زمناً . . وذلك هو العذاب الشديد ، أذ باعد بينه . . وبين ما يلائمه . .

وليس الحصول على الملائم بالأمر الهين الميسور في كل حين . . فما أكثر ما يضل الناس طريقهم إليه . . وما أكثر ما يفتقدونه وهو بين أيديهم . . وتلك هي مشكلة المشكلات في حياة كل إنسان . .

فلو عرف الإنسان ما يلائمه . . لاتجه إليه من أول خطوة في حياته . . ولبذل له كل جهد لديه . .

وقد يسأل سائل : وهل في الناس من لا يعرف ما يلائمه ؟ . .

ان ذلك أمر مطلبه يسير . . وما على المرء إلا أن يتطلع إلى نفسه . . ويطلب منها الجواب على ما يلائمه . . ان في النفس الخبر اليقين عن رغبات الإنسان وحاجاته . . فكيف يعجز إنسان عن التعرف على ما يلائمه . . ؟ . .

ذلك الفهم الخاطيء ـ لما يلائم الإنسان ـ هو الذي يضل كثيرا من الناس عن التعرف على هذا الملائم . .

فليست النفس هي مستودع هذا الملائم ومستقره . . بل انها ـ في الواقع هي ـ التي تحجبه وتخفي معالمه . . أو تدفع به الى مجال التفكير في سراب من الخداع والتضليل . .

ان النفس هي موطن الهوى . . ومولد نزعات الشر والفساد . . وهي بهذا تفسد على الانسان الرأي في التعرف على ما يلائمه . .

فليس المقصود « بالملائم » هو هذا الهوى الذي توسوس به النفس . . ولا هذه الرغبات المريضة الفاسدة التي تدعو اليها . . وإنما « الملائم » ما يستقيم على مبادىء الحق . . ويجري مع مقررات الفضيلة . . مهما كان صغيراً لا يلتفت اليه . . ان هذا الصغير في عين صاحبه هو « الملائم » الذي ينشده . . وفيه

سعادته التي يطلبها . .

ان اهواء النفوس التي تنحرف بالناس عن طريق السعادة وهي تقيمهم على زاد خبيث . . يظنون انه هو « أكسير السعادة » وجنة نعيمها . . ولكن سرعان ما تنكشف الحال عن عاقبة سيئة . . ونهاية مؤلمة . .

ولو اختار الانسان رغباته على موازين العدل والخلق . . لسقطت في هذا الاختبار الميول الفاسدة . . والرغبات الخسيسة . . ولبقي للمرء بعد هذا ميول سليمة ورغبات سامية . . كل منها دافع قوي كريم يدفع الانسان الى عظائم الأمور وكريمها .

ان السعادة أمر نسبي . . يخضع لقدرات الفرد . . كل حسب أمكانيات تفكيره . . ونوازع شعوره . . ودوافع نفسه . . ولكنها مع ذلك قدر مشترك بين الناس فيما يحقق النفع والخير للانسان . . ولمن حوله من الناس . .

تلك هي السعادة التي تغمر كيان الانسان وتنفذ الى اعماقه . . لا تلك السعادة التي يجدها كثير من الناس في مائدة حافلة بأنواع الطعام . . أو كيس منتفخ بالمال . . فمثل هذه السعادة ـ ان ظن أنها سعادة ـ لا تعيش طويلاً . . ولا تعمر الا لحظات أشبه باللحظات التي يمسك فيها اللسان بمذاق طعم من الطعوم . .

* * *



... وكثير من الواهمين
يدعون ان السعادة لفظ
لا حقيقة له.. وخيال يبتدعه
الوهم ويكذبه الواقع.. والظاهر
ان هؤلاء جاهلون..
او متجاهلون..

أحمد الشرباصي



أربعة أعمدة للسعادة[1]

كل إنسان في الحياة يبحث جاهداً عن السعادة ويود الوصول إليها . . والحصول عليها مهما يكن الثمن . .

وكثير من الواهمين يدعون أن السعادة لفظ لا حقيقة له . . وخيال يبتدعه الوهم ويكذبه الواقع . . ويظهر أن هؤلاء جاهلون أو مخادعون . . لأنه لا يعقل أن يخلقنا الله تبارك وتعالى في هذا الكون الفسيح المليء بالخيرات . . والنعم والبركات . . وهو يريد لنا جميعاً أن نشقى . . وكيف والله يقول لرسوله :

ـ ﴿ طه ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى ﴾ . .

ويقول سبحانه وتعالى :

ـ ﴿ فأما يأتينكم مني هدى فمن أتبع هداي فلا يضل ولا يشقى ﴾ . .

وهو أيضاً يجعل الأشقياء أهلاً للنار فيقول :

ـ ﴿ فأما الذين شقوا ففي النار لهم فيها زفير وشهيق ﴾ . .

كما يجعل الجنة للسعداء :

ـ ﴿ وأما الذين سعدوا ففي الجنة خالدين فيها ما دامت السموات والأرض ﴾ . .

ولكن يظهر أن السعادة بين أيدي هؤلاء وهم عن الشعور بها أو الإلتفات إليها ، غافلون . .

وتعاليم الإسلام تهدينا الى أنه لو نظر الإنسان الغافل إلى ذاته لوجدها مكونة من جسم همه الطعام والشراب والأزدياد من الغذاء بلا ارعواء . . ونفس

---

(١) حياتك ـ العدد السادس ـ الشيخ احمد الشرباحي .

همها أن ترتع في الذنوب والآثام . . وقلب متقلب ينوء بما يحمل من هموم وما يصطنعه من أحزان وأشجان . . ولسان ينطلق باللغو فيجرح جراحات لا تقبل الإلتئام . . وقد لاحظ هذا الطبيب الإسلامي المشهور « ثابت بن قرة » . . فاستخرج منه الطريق الموصل الى السعادة . . وصاغه في عبارة قليلة جليلة . . هي من خير ما يوضع أمام بصر المؤمن وبصيرته ليديم فيها تفكيره وتدبيره . . قال : « راحة الجسم في قلة الطعام . . وراحة النفس في قلة الآثام . . وراحة القلب في قلة الإهتمام . . وراحة اللسان في قلة الكلام » . .

وصدق الحكيم اللبيب : «إن راحة الجسم في قلة الطعام » . .

لأن الجسم آلة وقودها : طعامها . . والوقود يجب أن يعطى بمقدار . . فإن زاد كان أخبث من النار . . والجسم حينما نطلق له العنان ليأخذ مشتهاه يكون نكبة على صاحبه . . يسلخه من الإنسانية . . ويلحقه بالبهيمية . . وربما عجل له بالتلف والدمار . .

والعقلاء هم الذين يأكلون ليعيشوا . . والسفهاء هم الذين يعيشون ليأكلوا . . من هنا قال القرآن الكريم :

﴿ وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ﴾ . .

ويقول الرسول صلوات الله عليه وسلامه فيما ينسب إليه :

- «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع » . .

ويقول : « المعدة بيت الداء ، والحمية رأس كل دواء » . .

ويقول : - «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه . . بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه » . .

وراحة النفس في قلة الآثام . . لأن النفس أمارة بالسوء . . وهي إذا تحررت من ضوابطها وانطلقت من عقالها . . جرت مع الشيطان في عنان . . فاختلست وانتهكت . . وغشت وخدعت . . وظلمت وأسرفت . .

ولذلك كان أعدى أعداء الإنسان هوى نفسه . . ان استجاب لهذا الهوى قضى عليه . . وان حال بين نفسه وبين هذا الهوى استقام على

الطريق . . والقرآن يقول :

- ﴿ ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها ﴾ . .

ويقول البوصيري :

والنفس كالطفل أن تهمله شب على	حب الرضاع وأن تفطمه ينفطم
فاصرف هواها وحاذر أن توليه	آن الهوى ما تولى يصم أو يصم

«وراحة القلب في قلة الإهتمام» . . أي في قلة الهم والخوف والحزن . . لأن القلب الضعيف الجبان المنخوب يفتح على صاحبه دائماً أبواب الوهن والقلق . . ويحول بينه وبين البركات والمنن . . ويذوده عن مواطن العزم والأقدام . . فهو حينئذ يخاف من الأوهام ويفزع من طيف في الظلام . . ويبيت في هم معقد مقيم . . لأنه من هلعه وفزعه يفكر في الماضي ويندم على ما فيه . . ويضيق بالحاضر . . فتضيع بهجته ويذهب بهاؤه . . ويتصور الغد المحجب سبعاً سيفتك به فلا يستريح . . وهو يخلق له من الناس أعداء بالحق وبالباطل . . ويحسب لكلامهم . . وهمسهم ألف حساب فيصيبه ألف عذاب . . و، و يطمع فيما لا ينال . . ويتعلق حلمه بالخيال . . مع أن ما لا يمكن أن يدرك ، يمكن أن يترك . . وإذا لم يكن للمرء ما يريد ، فليرد ما يكون . .

وبذلك يتمتع الإنسان بحياته . . ويخضع أيامه لرضاه ومسراته . . ويستقبل المحنة خير إستقبال . . ويحتمل المحنة أفضل إحتمال . . وهذه نعمة لا يفوز بها إلا صاحب القلب الثابت على الرضا بالله حظاً ونصيباً . .

ومن هنا كان الرسول صلوات الله عليه وسلامه يكثر من دعائه :

« اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك » . .

ومتى ثبت القلب على عقيدته . . واعتصم بحبل ربه . . ولجأ إلى حماه . . فقد آوى إلى ركن شديد . .

والإسـلام يعلم أهله أمن النفس . . وطمأنينـة القلب . . وربـاطـة الجأش . . فيقول القرآن الكريم في صفة المؤمنين :

ـ ﴿ الـذين آمنوا وتـطمئن قلوبهم بـذكـر الله ألا بـذكـر الله تـطمئن القلوب ﴾ . .

ويأمرهم بالإبتعاد عن الحزن وأسبابه فيقول :

ـ ﴿ ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون أن كنتم مؤمنين ﴾ . .

ويقول في صفات أولياء الله تعالى :

ـ ﴿ الا ان أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحـزنون ﴾ . . ﴿الذين آمنوا كانوا يتقون ﴾ . .

ويصف العباد المستقيمين بإنهم لا يخافون ولا يحزنون :

ـ ﴿ إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقـاموا تتنـزل عليهم الملائكـة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون نحن أولياؤكم في الحياة الدنيا وفي الآخرة ولكم فيها ما تشتهي أنفسكم ولكم فيها ما تدعـون نزلاً من غفور رحيم ﴾ . .

« وراحة اللسان في قلة الكـلام » . . لأن المكثار معثـار . . واللسان إذا تعود الكلام المنطلق بلا ضابط كان مصيبة يجل فيها العـزاء . . ولذلـك أوصى الرسول ﷺ فقال : ـ « أمسك عليك لسانك » . .

ولقد كان إبن عباس يأخذ بلسانه ويخاطبه قائلاً :

« ويحـك . . قـل خيـراً تغنم . . واسكت عـلى سـوء تسلم . . وإلا فاعلم أنك ستندم » . .

وقيل لأحد الحكماء : « متى يصير الرجل قوياً ؟ » . .

فـأجاب : « عنـدما يشتهي لسـانه أن يقـول كلمة غـير حكيمـة . . فيصده عنها في قوة وإقتدار » . .

هـذا هـو طـريق السعـادة في ضـوء الـدين . . فـإذا اتقى الجسم الإسـراف في الطعـام . . واتقت النفس معـاطب الآثـام . . واتقى القلب أثقـال الهم والإغتمام . . واتقى اللسـان لغو الكـلام . . فقد استقـام المرء على الصراط . . وأصبح من السعداء . .

* * *

الابتسام والسعادة

«يتضح دور الإيمان :
في الحفاظ على المشاعر الجميلة
في الإنسان، ومن بينها
الإحساس بالسعادة..
وبالتالي.. الحفاظ على ابتسامة
نقية... لا يخنقها القلق
وهو آفة العصر الحديث»..

نشأت المصري



الابتسام والسعادة

ربما لا يختلف إثنان على أن الإبتسام هو أحد أصداء السعادة . .
وإن كانت السعادة لا تقترن دائماً بظهور الإبتسامة على ملامح الوجه . .
أو بين طيات الكلمات . .

لونان من السعادة :

ويقول الفلاسفة بأن السعادة تنقسم إلى لونين :

أولاً : السعادة التلقائية الخالصة . . وهي سعادة لا شعورية . .
وتلك حالة بدائية للسعادة ، تكاد تخرج عن المعنى الحقيقي للسعادة . .
فكيف يكون الإنسان سعيداً ، وهو لا يدري بأنه سعيد . .

ثانياً : السعادة الواعية . . حيث يدرك الإنسان أنه في حالة السعادة . . وهذا يضاعف من شعور الإنسان بسعادته . . لكن هناك ما يهدد هذا الإحساس بالسعادة . . فيقول المحللون : إن الإنسان سرعان ما يقع فريسة القلق على حظه من السعادة . .

إن التفكير في السعادة يؤدي بالضرورة إلى التفكير فيما كان من قبل . . وفيما سيكون من بعد . . وهذا في حد ذاته يفسد الشعور بالسعادة . .

لكن حالة القلق على حظ الإنسان من السعادة لا تجد لها مكاناً في حياة المؤمن لأسباب عديدة . . على رأسها : أن توكل الإنسان المؤمن على الله يلغي قلقه إزاء المستقبل . . إنه يرضى بما يقسم الله . . وبأن حكم الله في حاضره وفي غده هو حكم عادل فالله هو العدل الحكم . . ومن ثم . . فلا مبرر للقلق الذي يفترس السعادة . .

---

(١) النبي باسما : نشأت المصري - مكتبة القرآن ١٩٨٣

وهنا . . يتضح دور الإيمان في الحفاظ على المشاعر الجميلة في الإنسان . . ومن بينها : الإحساس بالسعادة . . وبالتالي . . الحفاظ على إبتسامة نقية . . لا يخنقها القلق . . وهو آفة العصر الحديث . الذي ابتعد كثيراً عن روح الإسلام ، وحاد عن شريعته السمحاء . .

سعادة المؤمنين :

إن سعادة المؤمن لا يحسب الإنسان أجلها . . لأنها ناشئة من صلة الإنسان بخالقه . . من محبته له وتفانيه في رضاه . . وهي محبة لا ترتبط بمناسبة بعينها . . أو بوقت معلوم . . إنها شعور فطري في القلب . . يبدأ معه . . ولا ينتهي أبداً . .

وسعادة المؤمن بحب الله ، وبالحب في الله . . سعادة أعماقها أبعد من كل عمق . . يعرف مذاقها المؤمنون الصادقون ، ولا يقبلون لها بديلاً . .

يقول الرسول الأعظم عليه الصلاة والسلام : ـ « ثلاث من كُنّ فيه وجد بهنّ حلاوة الإيمان : أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما . . وأن يحبَّ المرءَ لا يحبه إلا لله . . » أن يكره أن يعود إلى الكفر [بعد أن أنقذه الله منه] ، كما يكره أن يُقذف في النار »[1] [متفق عليه]

ويشيع في ألفاظنا الدارجة عن الأتقياء : أن فلانا تراه كأن في وجهه نوراً . . وهذا النور هو مزيج من الشعور بالرضا والإبتسامة المضفورة في حنايا الوجه . . فالمؤمن يرتفع فوق الأحزان الصغيرة التي تشغل من شغلتهم الدنيا عن الصواب . . يفكر بثقة في الحياة والموت . . ويستقبل بثقته في خالقه كل حدث يعرض له . . يعرف دوره المحدود في الحياة . . فلا يتوهم بالغرور والكبر ما ليس مطلوباً منه . . ولا يدخل في جماعة الظالمين لأنفسهم وللناس . . فيحيا راضياً عن نفسه . . تحيط به مشاعر الرضا من الآخرين . . يتوق إلى رضا الله والتقرب إليه . .

---

(١) فتح الباري ـ ج ١ ـ كتاب الأيمان باب ٩ .

يقول المفكر الألماني لينسج عام (١٧٢٩ ـ ١٧٨١ م) : إن متعة الإنسان لا تنحصر في إمتلاك الحقيقة ، وإنما هي تنحصر في الجهد الذي يبذله من أجل العمل على بلوغها . . ولا تنمو ملكات الإنسان بامتلاك الحقيقة ، بل بالبحث عنها ، كما أن كماله المتزايد لا يتمثل إلا في المظهر وحده . والحق أن إمتلاك الإنسان للشيء يميل به إلى الركود والتكاسل والغرور ، ولو أن الله وضع الحقائق كلها في يميني ووضع في يساري شوقنا المستمر إليها ـ وإن أخطاناها دائماً ـ ثم خيرني ، لسارعت إلى إختيار ما في يساري قائلاً له : (رحماك ياألله ، فإن الحق الخالص لك أنت وحدك) .

وليست تلك الكلمات إلا شعاعاً ضئيلاً من التوجيه الإسلامي الجليل للمسلمين بدوام التفكر في خلق الله . . وبأعمال العقل في أمور الحياة . . وبإخلاص العمل في الأرض ليؤدي الإنسان رسالته عملاً وعبادة . . فيتكامل دوره المنشود . . وينعم في لحظات الراحة والتأمل بمتعة السعادة والإبتسامة الصافية . .

عزاء الطبيعة :

إن الحياة من حولنا بوجهها الفاضل الجميل النبيل هي دعوة حقيقة للسعادة . .

لقد خلق الله للإنسان من المخلوقات ما يسر خاطره ، ويعزيه في لحظات الحزن دون كلام . .

ومن أيسر أنواع العزاء التي قدمها لنا الله سبحانه وتعالى ودعانا إلى تأملها . . البحر والجبال والغابات . . فكل هذه الموجودات ذات تأثير مهدىء للنفس بسبب الفرق بين عظمتها وسكينتها وبين ضآلة هموم الإنسان . .

على أثر لحظات التأمل لا يشعر الإنسان أنه وحيد في مأزق . . يحس بأنه جزء من كل ضخم . . وان نهاية المطاف ليست مرهونة به . . فقد بدأت الحياة من قبله وستستمر من بعده . . وكل مشكلة تجد حلها إما بالفعل الإنساني ـ بمشيئة الله ـ وإما بالتقادم ـ بمشيئة الله أيضاً . .

ان الزمن يحمل الحل لكل مشكلة تطرأ في نطاقه. .والمسألة في النهاية هي مسألة وقت . . ومن قصر النظر الجمود عند لحظة حزن لن تستمر طويلاً . .

لقد هدانا الخالق إلى بلسم رائع لهموم الإنسان وهو التفكر في مخلوقاته . . وهذا الأسلوب يخدم غرضين :

الأول : تقوية الشعور الإيماني لدى الإنسان . . وكلما اشتد إيمان الإنسان هانت عليه همومه وأصبح أقرب إلى السعادة . .

الثاني : إن المقارنة بين ما يدور في الدنيا وما فيها من جمال وإبداع وإعجاز يسْري في النفس ، ويخرجها بعيداً عن همومها لدقائق تكون كافية في كثير من الأحيان لإعادة النظر فيما يغرق الإنسان فيه . . أو النظر من زاوية جديدة لما يشغله بما يخفف عنه متاعبه النفسية . .

يقول الله تعالى في محكم آياته : -

- ﴿ أفلم ينظروا إلى السماء فوقهم كيف بنيناها وزيناها وما لها من فروج والأرض مددناها وألقينا فيها رواسي وأنبتنا فيها من كل زوج بهيج . تبصرة وذكرى لكل عبد منيب ﴾ [ق : ٦-٨]

وهو القائل جل جلاله :

- ﴿ قل الحمد لله وسلام على عباده الذين اصطفى الله خير أما يشركون . أمن خلق السماوات والأرض وأنزل لكم من السماء ماء فأنبتنا به حدائق ذات بهجة ما كان لكم أن تنبتوا شجرها أءله مع الله بل هم قوم يعدلون أمّن جعل الأرض قرارا وجعل خلالها أنهاراً وجعل لها رواسي وجعل بين البحرين حاجزاً أءِله مع الله بل أكثرهم لا يعلمون ﴾ . [النمل ٥٩ - ٦١]

وقال تعالى :

- ﴿ أمن يهديكم في ظلمات البر والبحر ومن يرسل الرياح بشراً بين يدي رحمته أءله مع الله تعالى عما يشركون ﴾ [النمل ٦٣]

أنظر في الآيات السابقة إلى ورود كلمتي بهجة ، ويهيج لنضع أيدينا على أن من أمارات الحمد والشكر لما هيأه الله لنا أن نبتهج بما يسره لنا . . والبهجة نفسها شكل من أشكال الحمد . .

الله رفيق :

في الحديث الشريف : « إن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله » . [متفق عليه]

ولا شك أن الإبتسامة في وجوه الآخرين عند التعامل معهم : صورة من صور الرفق بهم . . خاصة عندما نتعامل مع المساكين والضعفاء . .

وفي الحديث أيضاً : ـ «إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه . . ولا ينزع من شيء إلا شانه » .

وقبل أن يرفق الإنسان بالآخرين فمن واجبه نحو نفسه أن يرفق بها إبتداء . . وحرص الإنسان على تحصيل سعادته . . والإضافة إلى إبتساماته إبتسامة جديدة . . هو من صور الرفق بالنفس . .

عدوى السعادة :

إن الإنسان لا يعيش بمشاعره وإنفعالاته بمعزل عن الآخرين . . فكما يتأثر الإنسان بمن حوله يؤثر فيهم . . وانفعالات الحزن والسرور تجد طريقها سريعاً إلى التأثير في الآخرين . . خاصة عندما يدخلون في دائرة الأهل أو الجيران . .

وكلما كان المسلم على وعي أكبر بحدود دينه وما يدعو إليه . . فإنه يكون أكثر إنفعالاً لانفعالات المسلمين كافة . .حتى لو لم يعرفهم من قبل . . فكفى إنهم مسلمون . .

يقول تعالى : ـ ﴿ . . . إنما المؤمنون أخوة . . . ﴾ [الحجرات ـ ١٠]

ويقول عليه الصلاة والسلام : ـ « لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه » . . [متفق عليه]

ومن أسرع رسل السعادة إلى نفوس الآخرين : الإبتسامة الصادقة النابعة من القلب . . إنها تحقق عدوى الفرح للآخرين . . حتى قبل أن يعرفوا ما وراء الإبتسامة . .

فلتكن شفاهنا وسائل لنقل عدوى السعادة إلى المسلمين من حولنا . .

الإبتسامة الكاذبة :

لكن البسمة الكاذبة تضل طريقها إلى قلوب الآخرين . . أو هم يصدون عنها . .

والبسمة الكاذبة : صورة سافرة من صور النفاق . . لم نطالع لها أصلاً في حياة رسول البشرية ومعلمها عليه الصلاة والسلام . .

إن البسمة الكاذبة ضعف ناشىء عن توهم قوة الآخرين وقدرتهم على أن يقدموا للمرء نفعاً أو ضراً بمشيئتهم . . فهو ذلك يتزلف إليهم بابتساماته التي تخفي عكس ظاهرها طلباً لرضائهم . .

وفي هذا العصر . . أصبحت الإبتسامات المنافقة عملة رابحة . . يتضاعف رواجها يوماً بعد يوم . .

وأصبحت الإبتسامة الصادقة تائهة في خضم هذه الوجوه الكاذبة . . بل إختلط الأمر على الشخص نفسه . . فما عاد يدري إلى أي إتجاه تذهب إبتساماته ومن أي نبع جاءت . .

لقد أصبحت البسمات الفاسدة إعتماداً . . تمارسه الوجوه . . فتعودت عليه . . وأصبحت إرثاً يورثه الآباء للأبناء . . معتقدين أنهم يمنحونهم حكمة السلامة في حياتهم المقبلة . .

وشيئاً فشيئاً . . فقدت هذه الإبتسامات مفعولها . . فهي شائعة بين الناس . . فمعظم الناس قادرون على ادائها وإجادتها . . فلم تعد وسيلة ناجحة إلى تحقيق الأهداف ، بقدر ما صارت دلالة على الضعف

والتزلف الرخيص المكشوف . .

فرحمة بشفاهكم أيها الناس ولتطهر الإبتسامات . . فالله وحده هو الرازق . . وبمشيئة الله كل شيء يكون . . وليس بمشيئة الإبتسامات الرخيصة . .

ترى . . هل من دعوة إلى بسمة الروح التي تجد طريقها إلى القلوب ؟

وهل من خلاص من سخرية الشيطان التي تصل إلى الشفاه في رسم إبتسامة مقيتة مهينة . . تبذل لكل فرد . . ولكل موقف . . لا صلة لها بما في القلب ؟

هل من عودة إلى إبتسامة شريفة . . نبعها طهر . . ومداها نقاء . . حين يعز المثل في يوم نعيش فيه . . فنحن لا نفتقد المثل في الماضي الجميل ؟

ولنا على الدوام في رسول ﷺ الأسوة الحسنة . .





مثل عليا.. تحقق السعادة

"تجتمع المثل العليا كلها
في الكرامة.. ولقد فتشت عن
مثل أعلى يحقق لصاحبه
السعادة - كما تحققها له
الكرامة - فلم أجد"

عباس محمود العقاد



مثل عليا .. تحقق السعادة[1]

عنوان يبعث الشك في موضوعه . . ويوحي إلى القارىء أن يسأل على الأثر : وأين السعادة من المثل العليا ؟ . . وكيف يحقق المثل الأعلى سعادة لمن يطلبه ؟

إن المثل العليا بطبيعتها مطالب فوق الواقع . . يشقي بها طالبها ولا يدركها . . لأنها غاية تبتعد كلما إقتربنا منها . . وترتفع كلما سمونا إليها . . فكيف نسعد بها وهي أمنية مستحيلة . . أو في حكم المستحيل ؟ . .

إن المثل الأعلى مطلب وشيء آخر . . هو مطلب محبوب معشوق . . وليس شيئاً مطلوباً وكفى . .

والناس في كل عصر يسمعون عن صراع العشق . . الذين يموتون وعلى شفاهم إبتسامة راضية . . لأنهم يموتون في سبيل مطلب محبوب . .

والناس في كل عصر يسمعون عن الشهداء . . الذين لا يبالون العذاب . . ويحسبون أنفسهم أسعد ممن يعذبونهم . . لأنهم في النور على مقربة من المعبود . . والذين يعذبونهم في ظلام . . يضل بهم عن سواء السبيل . .

على هذا . . يكون المثل الأعلى وسيلة إلى السعادة . . وإن كان هو في سمائه غاية الغايات . . ونهاية أشواط الرجاء . .

وما السعادة ؟ . . أراحة هي كما يتخيلها الكثيرون ؟ . .

إن بعض الراحة : شلل لقوى النفوس . . وأحسن ما تكون الراحة : إعفاء من الحركة والنشاط . . فأين من نشاط الرياضة التي تلذنا

---

(١) الهلال ـ يناير ١٩٥٤ ـ عباس محمود العقاد .

وتتبعنـا . . بل تلذنـا لأننـا نشعـر بقـدرتنـا عـلى الحـركـة وعـلى السبق في ميدانها . .

كذلك رياضة الأجسام . . وكذلـك رياضـة النفوس أيضـاً . . فهي أسعد ما تكون حين تعلم مدى قدرتها وإلى أي شوط يمتد بها نشاطها . .

وقد أجمع الناس على سعادة الأطفال الصغـار . . فهل رأيت الـطفل الصغير يسعد بالإستكانة إلى الراحة وبين يديه مجـال للوثب والعدو والقيـام والقعود ؟ . .

كلا . . بل سعادته الكبرى أن يحس بجدة أعضـائه . . وأن ينـطلق في نشـاط إلى غاية مستـطاعة . . وأن يمتحن نفسـه بالحـركة لا بـالسكـون والهجوع . .

وكذلك نفس الكبـير . . كذلـك كل نفس تحس كلما تحـركت ، إنها كشفت من قـواهـاقـوة جـديـدة . . قـادرة عـلى الجهـد . . وعـلى النهـوض بالأعباء . .

ولن يكون الإنسان يوماً أسعد منه وهو متعب مجهود . . إذا علم من تعبه وجهده إنه مالك لعنانه . . قادر على توجيه مواهبه وملكاتـه . . ماض في عمله كأنه ماض في رياضة شائقة تستبق فيها المواهب والملكات . .

. ولا راحة على كل حال في الحياة . .

وهكـذا اعتقـدت اذ كنت في مقتبـل الـشبـاب . . وكـتبت اذ ذاك عن الـراحة . . . فجعلتهـا جوهـرة مدفـونة تحت الـتـراب تخيلتني اسـأل أبـانـا آدم عنها . . وأعتب عليه انه لم يأخذها معـه من الجنة وهـو خارج منهـا . . فقال لي في ختـام جوابـه : ـ « ولا تطمعـوا أن تجدوه حيث انتم كـادحون . . فـانما قـد دفنتـه في مكان لا يـراه من ينظر الـسـماء . . ولا يرى السـماء من ينـزل اليـه . . لكنكم متى حللتم جـوف الأرض . . وأطـرحتم كـل أمـل لكم في ظهـرهـا . . فهنالك الراحة السرمدية » . .

نعم لا راحة مع الحياة . . فهل في الحياة سعادة ؟ . .

فيهـا ولا ريب . . ولنلتفت جيدا الى كلمـة « فيها » فـان الحياة التي

فيها السعادة غير السعادة من أولها الى آخرها . . فهذه وهم من الأوهام لا وجود له في عالم الواقع . . ولعلها لو وجدت . . لملها اصحابها وتمنوا لو يشوبها خليط من الشقاء في بعض اوقاتها . .

لأن السعادة التي تلازم الانسان في كل لحظة من لحظات عمره : فضول لا يطاق . . فاذا بحثنا عن حياة سعيدة ، فقد ضيعنا الجهد على غير طائل . . واذا بحثنا عن حياة فيها سعادة هنا ، وسعادة هناك . . فقد وجدت هذه السعادة كثيرا على ظهر هذه الأرض . . واحسبها لم توجد على احسنها وأصفاها وأغلاها . . الا مع مثل من الامثلة العليا . . على اختلاف هذه الامثلة في نظر الناس . .

اما مثلي الأعلى الذي احب السعادة لأجله . . فهو اشتات من الصفات والمطالب . . تجمعها كلمة واحدة . . وهي كلمة « الكرامة » .

كان لي صديق من المحافظين المجددين . . او من المجددين المحافظين ـ لأنه كان يعتدل في ارائه بين القديم والحديث ـ وكان نصيبه من الذرية بنتا يحبها ولا يزال يفكر في امرها ويحرص على مستقبلها . . وسألني ذات يوم « كيف تراني أربي هذه البنية ؟ » ثم قال « لا أكتمك يا صديقي انني على يقين اذا انا ربيتها على اخلاق ديننا انها ستنتهي الى مخالفتها والاستخفاف بها . . لانها ترى ما يناقضها في كل مكان . . تراه في البيوت وفي الطرقات وفي الاسواق وفي الصور المتحركة والروايات المقروئة . . فكيف العمل ؟ هل اتركها لاخلاق جيلها وهي على ما أعلم وتعلم » . .

فأدركت عذره في حيرته وقلت له : « لا تجعل همك أن تربيها على اخلاق جيل من الجيلين . . ولا على أخلاق الجيلين معا . . واقصر همك على أمر واحد وهو تربيتها على الكرامة في جميع حالاتها . . فهي اذن لا تفعل مايزري بها وتتجنب ما يشينها . . فان قضى عليها ان تزل . . فأهون الزلل ما تصان معه الكرامة » . .

وبدا على صديقي انه استراح الى هذه المشورة . . ويبدو لي انها

تصلح لكل انسان عزيز على نفسه . . كما تصلح لتلك البنية العزيزة على ابيها . .

فالكرامة هي المثل الاعلى الذي يسعدنا حين نخسر ، كما يسعدنا حين نغنم ونظفر . . لاننا نفقد ما نفقده على علم بفقدانه . . بل نحن نختار الفقدان ونفضله على الغُنم والظفر . . ونؤمن بأننا ضيعنا شيئاً من أجل شيء آخر حفظناه وأبقيناه وهو أعز علينا وأجدر بالصيانة مما ضيعناه . .

وليس أقرب الى السعادة من المثل الاعلى الذي يسعدك كاسبا وخاسرا وناجحا ومخفقا . . وغالبا ومغلوبا في كل معركة يهمك أن تخوضها . . ولن تخوض الا معركة تستحق ان تخاض . . ما دامت الكرامة هي الوجهة التي تتجه اليها في جميع الأحوال . .

ومن الكرامة نستمد الشجاعة في جميع المواقف . . وفي أحرجها واخطرها على الخصوص . .

وحسبك أن تسأل نفسك « أيسرك أن تسلم وأنت حقير في نظر ضميرك ؟ . . أيرضيك أن تتراجع عن الواجب صفر اليدين مما يكبرك ويجعل للحياة قيمة لديك ؟ . . »

ولن تطيب الحياة لحظة واحدة لمن يحتقر نفسه ، وقد عودها ان تعيش للكرامة وتحرص على البقاء من أجلها . . بل لن تساوي كرامة العرف الشائع ذرة في رأي من يزين كرامته بميزانه ويعرف الاعمال بحقائقها . . لا بمظاهرها واصدائها . . فكثيراً ما تكون كرامة المظاهر والاصداء عملة زائفة . . او عملة رديئة . . وكثيراً ما يصدق عليها قول اصحاب الاقتصاد اذ يقولون : « ان العملة الرديئة تطرد العملة الجيدة من الاسواق » . . وكثيرا ما يفرح الناس بما يسمعونه من الناس وان كان باطل الثناء . .

ولكن احتقار النفس اهول من كل احتقار يصاب به الانسان . . ولن يحسب أحد انه غني اذا قال الناس : « انه يملك الملايين » وهو خالي الوفاض . . فقير الى الغنى منهم والفقير . .

وكـذلك لن يغتبط أحـد يعرف الاقـوال والاعمال بقيمتهـا اذا جمـع ثروته كلها من الثناء الزائف والكرامـة المزجـاة . . فانـه محتقر في عينيـه ولا تغنيـه الاقاويـل شيئاً . . وهـو يحس الحقارة بـين جنـاحيـه . . ويتضـاعف إحساسه بها كلما تردد على سمعه الثناء الباطل . . والحمد الذميم . .

ولقد اصاب الفيلسوف « ابن حزم » غاية الصواب حين قال في هـذا المعنى وما يتصل بـه من آثار الحمـد والنقد : « من حقق النـظر . . وراض نفسه على السكون إلى الحقائق ـ وإن آلمتهـا في أول صـدمة ـ كـان اغتباطـه بذم الناس إياه ، أشد وأكثر من اغتباطه بمدحهم إياه . . لأن مدحهم إيـاه إن كـان بحق . . وبلغه مـدحهم له . . سـرى فيه العجب . . فـأفسد بـذلـك فضائله . . وان كان بباطل فبلغه فسره . . فقد صار مسرورا بالكـذب . . وهذا نقص شديد » . .

لا جرم . . لم ينالوا منه منالا باحراق كتبه وهي أغلى ما يغليـه الكاتب من أثره فقال :

وان تحرقوا القرطاس لا تحرقوا الـذي كتبت به القرطاس بل هو في صدري

فإنما العبرة بالعلم الذي في لبه . . وليست العبـرة بالعلم الـذي يراه له الناس وينسبونه إليه . .

ولقد فتشت عن مثل أعـلى يحقق لصاحبـه السعادة ، كـما تحققها لـه الكرامة فلم أجد . . فأن قلت انه هو المجد أو الغنى أو الجاه . . فـلا مجد ولا غنى ولا جاه بغير كرامة . . وان قلت أنه الصبر . . فالصبر على مهانـة لا يسعد صاحبه . . وإن قلت انه عمل الخير . . فما الخير الذي يأتي من حقير لا يستحق كرامة نفسه . . فضلاً عن كرامة سواه ؟ . .

إنما تجتمع المثل العليا كلهـا في الكرامـة وما يستـوجبها حقـا وصدقـا بميزان الجوهر واللباب . . لا بموازين القشور والأشكال . .

ومن عمل لهذا المثل الأعلى ، فهـو بالغـه من بـداية طريقـه . . وهو سعيد أن أفلح وظفر . . ولا يخلو من السعـادة ، أن أخفق وخاب . . لأنـه قد استبقى لديه أعز ما يدخره ويستبقيه . .



داعية السعادة

"إن الأخذ بحظي الدين والدنيا.. والتمسك بما يزكي الجسم وينميه.. ويهذب العقل ويقومه: سبب لنيل السعادة في الحياتين"

مصطفى الغلاييني



داعية السعادة[1]

ما اختلف الناس في تفسير أمر، قدر اختلافهم في تفسير السعادة..
ذلك لأنها من الأشياء النسبية .. والأمور الإضافية ..
فهي ليست من الخير المجمع عليه .. وإنما هي خير بالإضافة الى شخص رآها كذلك ..
قد يستحسن زيد أمراً .. فيعده سعادة .. ويحسب الواصل اليه سعيداً.
ويرى عمرو الأمر نفسه. فيعده شقاء. .ويظن العاكف عليه شقياً..
فالسعادة كالجمال ـ قد تباينت فيها الفهوم. واختلفت في تفسيرها الميول..
ومرجع الأمر الى الذوق، وتضارب المنازع. .إنما هو من تباين الأذواق..
فمن الناس من يرى السعادة في التبسط في المأكل .. والمشرب .. واللهو والملبس .. وتمضية الوقت في المنتزهات والملاهي ..

ومنهم من يرى السعادة في كسب المال وكنزه ..

ومنهم من يجد السعادة في المطالعة والمدارسة .. والغوص على درر العلوم .. والبحث عن مكنونات الآداب ..

ومنهم من يحسب السعادة في التخلي عن هذا العالم الفاني .. والزهد فيما تحويه هذه الأرض من متاعها ..

---

(١) عظة الناشئين ـ الشيخ مصطفى الغلاييني ـ مطبعة المصباح ـ بيروت .

ومنهم من ير السعادة في التسلط . . والإستبداد بالمنفعة . . وتذليل الناس ليكونوا عبيد أهوائه . . وارضاء شهواته . .

ومنهم من يرى السعادة في غير ذلك من المنازع . . والمشارب . .

والسعيد من نظر بعين العقل . . واختط لنفسه خطة وسطاً يسلكها . . فالاعتدال في الأمر : داعية السعادة فيه . .

التوسط في المأكل والمشرب : سبب لحفظ الصحة من طواريء الأمراض والأخلاط الفاسد . .

والإعتدال في التنزه واللهو : داعية سرور النفس ونشاط الجسم . . وفي عدمها : انقباضها . . وفي الزيادة منها :) تعويدها الكسل والخمول والميل الى المفاسد . .

والإقتصاد في كسب المال وبذله : يهدي إلى وجوده الخير في مكسبه . .

وترك اشتداد الحرص في جمع المال من حلة ومن غير حله : يرشده إلى طرق الانفاق القويمة . . فلا يكون بخيلاً . . ولا مسرفاً . . بل يعيش عيشة السعادة . . والرفاهية . .

والقصد في العكوف على الدرس والمطالعة : يدعو إلى ترويح النفس . . ويطرد عنها الملل والسآمة . .

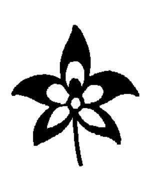
والأخذ بخطى الدنيا والدين . . والتمسك بما يربي الجسم وينعمه . . ويهذب العقل ويقومه : سبب لنيل السعادتين في الحياتين . .

وحمل النفس على الترفع عن الصغائر . . والتنزه عن الكبرياء . . هو : الاباء المحمود . . وهو شرف للنفس عظيم . . لأنه يربأ بالنفس أن تستكين للضيم . . ويعصمها أن تعمد لاحتقار الناس . . أو تميل إلى تذليلهم . . أو تجنح للإستئثار بالمرافق والمنافع . .

وفيما يتقدم من مجموع هذه التوسطات : سعادة للمتخلق بها . . تجعل حياته في هناءة . . وعيشه في رغد . .

فمن أراد أن يكون سعيداً في نفسه وأهله وماله وولده وصحبه وكل عمل من أعماله . . فعليه أن يتطلب السعادة في قصد السبيل . . وليجعل دليله الى ذلك العقل والوجدان . . فهما خير دليل . .

ان طريق السعادة امامك . . فاطلبها في العلم . . والعمل الصالح . . والأخلاق الفاضلة . . وكن في كل أمرك وسطاً : تكن سعيداً . .





إنني سعيد.. لأنني بعيد الأطماع

" أسباب السعادة تختلف
باختلاف الأفراد..
فما يسعد الفنان، غير ما
يسعد رجل الأعمال.. أو
رجل المجتمع.. ولكنني أعتقد
أن القناعة والتسامح من
أسباب السعادة " ..

أحمد رامي



إنني سعيد .. لأنني بعيد الأطماع[1]

ألقى منـدوب مجلة الهلال عـلى الشاعـر أحمد رامي هـذه الأسئلة ذات يوم :
يوم :

١ ـ هل تشعر بالسعادة في حياتك ؟ . .

٢ ـ ما هي أسباب السعادة في رأيك ؟ . .

٣ ـ هل غشت مع السعداء في قصصك ؟ . .

٤ ـ هل شعرت بشقاء الأشقياء فيما تناولته من حياتهم ؟ . .

وقد أجاب عن هذه الأسئلة الشاعر أحمد رامي ، فقال :

(١)

لم أشعـر في حيـاتي يـومـاً بـأني لست سعيـداً . . لأني رجـل بعيـد عن الأطماع . . ونواحي طموحي في حدود معقولة . .

ففي حياتي جميعها كنت أسعى إلى النجاح . . ولكن خطوة خطوة . .
وان إيمـاني بـالله ورضـائي بكـل مـا قسم لي . . سبب آخر من أسبـاب سعادتي . .

(٢)

الأسباب التي توفـر السعادة في رأيي كثيـرة . . فمثلاً الفنـان تسعده نواحي الجمال في الوجود . . .

فالمنظر الجميـل . . . والفكرة الصـائبة . . والنغم الحلو . . واللقـاء السعيد : كلها بواعث للسعادة في نفسي . .

---

(١) أحمد رامي ـ الهلال ـ يناير ١٩٥٤

كما أنني أرى في إسعاد غيري ـ ولو عن طريق المواساة والمشاركة الوجدانية والرفق ـ ما يبعث السعادة إلى نفسي .. فليس احب إلى قلبي من أن أرى مظاهر السعادة على وجوه الآخرين ..

وأسباب السعادة تختلف باختلاف الأفراد .. فما يسعد الفنان ، غير ما يسعد رجل الأعمال .. أو رجل المجتمع ..

ولكني أعتقد أن القناعة والتسامح من أسباب السعادة .. وأن كنت أرى ألا تصل القناعة بالإنسان إلى درجة الخمول .. والتسامح إلى درجة أهدار الحقوق ..

(٣)

القصصي : اما مبتكر .. واما مقتبس من الواقع ومصور له .. وهو في كل ذلك يصور بقلمه أحاسيسه وآرائه

فهو لا بد أن يندمج .. ويعيش في الجو الذي يكتب عنه ويصوره ..

ولا يمكن أن يوجد خلق من غير اندماج .. فهو يشقى مع الأشقياء من أبطال قصصه .. ويسعد مع السعداء ..

وأذكر على سبيل المثال قصيدتي الإثنتين : « غرام الشعراء » ... و « الخيام » .. فقد كنت أعيش في جميع أطوار قصصي وحياة أفرادهم ..

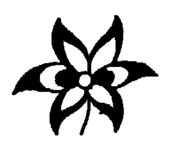
ففي رباعيات الخيام كنت أعيش في جو الخيام .. وأحس بإحساسه .. بل أنني أحببت الرجل من كتاباته .. وانتقلت من عصري إلى عصره في أواخر العباسيين .. عصر القصور والجواري والمؤامرات .. كنت أتألم له إذا تألم .. وأسعد معه إذا سعد .. وهكذا يعيش القصصي المطبوع في جو قصصه .. ويحيا حياة أفرادها ..

(٤)

إن الحزن يحرك النفوس أكثر من السرور ..

والقصصي يحاول دائماً أن يستثير عواطف الجماهير ، ليجعلها تعيش في جو قصصه وتؤمن بها ...

لذلك . . فهو ينحو ناحية الحزن ليحرك به نفوس قرائه . .
وتصوير الإنسان للحزن . . أقوى من تصويره للسعادة . .
لذلك . . فالقصصي يحاول أن يصور هذه الناحية في قصصه ليخلق لنا منها فناً رائعاً . . يستحق التسجيل . . والخلود . .





الرجـــل السعـــيد

رايي الانسان السعيد،
الراضي بحاله في هذه الحياة
الدنيا - بما اودع من الهموم
الحقيرة والجليلة - لا يهدأ
روعه .. ولا تسكن هياجه
الا اذا اصاب اغراضه ..
ووصل الى آماله ...
وبلغ امانيه ؟ ...

احمد لطفي السيد



الرجل السعيد[1]

لم تك بي حاجة إلى مصباح « ديوجن » لأبحث عن الرجل الطيب .. ولكن بنا حاجة إلى نور السماء لنتعرف على الرجل السعيد ..

إذا كانت السعادة في أفراد الأمم البادية .. قليلي الحاجة والهموم .. يلمع نورها في عيونهم الجميلة .. السليمة من أذى الاجهاد .. ويترقرق ماؤها في جباههم الواضحة .. وتنم خفة حركاتهم عن قلوب خفيفة من أوزار الحياة .. ونفوس طابت عن كثير من عرض الدنيا وشره المدينة .. رضيت من مزايا الحياة بالحرية .. ونعم الحال .. فتقلب النفس على هواها في مراتب العزة .. وتأخذ من العيش بنصيب صفا من كدر الأحقاد وغصص المزاحمة المستمرة .. وخلا من هموم العامة لأهل الحاضرة .. إلا مما كان من غارة يقتضيها العيش .. أو لقاء عدو للدفاع عن الوطن

وكلاهما قد يزول همه بانقضائه .. لا كأهل المدينة سلمهم حرب ، وحربهم حرب .. فهم في السلم من خوف الحرب ،في حرب شعواء .. أدهى وأمر من الرمي والطعن والضرب .. وهم من خوف الفقر ومن مزاحمة على حاجات الحياة وكمالياتها في حرب .. وهم من ثروتهم العلمية والفنية والمالية في فتنة مستطيرة الشرر تقلق المليء والخالي .. وتمد ضمير العظيم والحقير على السواء ..

إذا كانت السعادة في أفراد الأمم البادية .. فأخلق بها ألا تكون في مدينتنا بعيد عن السعادة .. وهي أمنية الحي .. رضاء النفس

---

(١) احمد لطفي السيد ـ الجريدة ـ ١١ يناير ١٩١٤ ـ العدد ٢٠٧٧ .

وطمأنينة القلب ونور العين . . أن نلقاها في حمأة الشهوات التي تزحف فيها النفوس ، . وتتخبط في ملاطمها القوى والملكات . . إلا الذين أخلصوا قلوبهم وتعرفوا على الحياة بالعقل وبالمثل . . فعرفوها عن قرب . . يضربون فيها لأشخاصهم هوناً . . ويعطون ويعملون لسعادة غيرهم جماً . . ويكبر في صدورهم حب الإنسانية . وتنمو في نفوسهم طبائع الخير ، فتميت ما عداها من الميول . . رضي الله عنهم . . ورضوا عن أنفسهم . . وحققوا سعادتهم في هذه الدار . . أولئك هم السعداء . .

أين الرجل السعيد الراضي بحالة في هذه الدنيا ؟ وقلب المرء - بما أودع من الهموم الجليلة والحقيرة - لا يهدأ روعه . . ولا يسكن هياجه ، الا إذا أصاب أغراضه . . ووصل إلى اماله . . ويبلغ أمانيه - وما هو ببالغها - وكلما انقضى منها سبب ، جاء سبب جديد . . إنه لا نهاية لاغراضه ، ونهاية حياته واقعة لا شبهة فيها . . وأن حاول هو أن يؤجل هذا الواقع . . وإنه على ذلك ينفطر قلبه حسرات على ما يفوته من مطلوب . . وتذوب نفسه شعاعاً على فقد محبوب . . إذا أصابه الخير يزهيه ، فيركب متن الكبرياء وهو بركوبها شقي . . وإذا أصابه ما يظنه الشر يتبرم بعدل الوجود . . ويتغير للجمعية ويركن إلى الخمول . . أو يجرع كأس الذلة وهو بذلك أيضاً شقي . .

ولو أنصف الإنسان لاعتقد انه لا قبل له بتغير مجرى الحوادث . . ولا طاقة له على حسن تقدير الخير والشر . . (وعسى أن تكرهوا شيئاً لعله خير لكم ، وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون) . .

لو أنصف الإنسان لما جعل له من غرض في الحياة إلا القيام بما يعتقده الواجب . . يخلص له النية والعمل جميعاً . . يعمل ثم يعمل . . فإذا جاءت النتيجة على وفاق ما يقدر فليرض وليقنع من الرضا . . وليرد نفسه على ألا يخدعها النجاح كي لا تجمح وتتعسر عليه . . فيضيع من في يده زمامها . .

وأن أكدى العمل وجاء بنتيجة عكسية ، فليرض أيضاً وليرض

لنفسه على ألا يخدعها الفشل . . فتمل العمل . . وتقصر في إداء الواجب . .

إلا أن السعيد هو من يعرف أن يرضى بحاله . . فليست السعادة هي الثروة . . ولا الإستماع بها . . وليست هي الجاه ولا آثاره . . وليست هي الحب ولا لذاته . . وليست هي العلم ولا نوره ولا منافعه . . وليست هي الجهل ولا جموده ولا جرائره . . وليست هي النباهة ولا كبرياؤها . . وليست هي الخمول ولا إنزواؤه وتعطيله . . وليست هي الحكم ولا في نظام الإستبداد ولا قدرته . . وليست هي الجمال ولا شفاعته . . وليست هي الظرف ولا خفته . . وبعد أن تكون هي العقل وحسابه . . أن لم تكن هي الخيال وأوهامه . .

ليست السعادة شيئاً من ذلك . . ولا هي كل ذلك . . بل السعادة : ظن السعيد . . انه سعيد . .

جلت قدرة الله . . ان لم نعرف السعادة بين البؤساء . . فنحن لا نعرف لها أثراً بين الأغنياء . . وإذا وجدناها من حظ الأغبياء . . فهيهات أن نجد فيها نصيباً كبيراً للأذكياء . .

نؤكد أن السعادة هي إحساس الموجودات . . وليست من العدم . . ولكنها لا يلقاها إلا ذو حظ عظيم . . لا يلقاها إلا من كان لا يعرف الهم . . وهذا الصنف من الناس لا تنفعنا سعادته . . كما لا يعز علينا شقاؤه . .

ولا يلقاها إلا رجل ذكي القلب. راض على نفسه الرضى. . فرضيت غير كارهة . . عرفت الحياة فلم تبالغ في تقديرها . . وعلمت قيمة الواجب وقدرت على القيام به خير قيام . . وأخذت الحوادث فاستقبلتها كما هي ، لا كما يجب أن تكون :

ذلك هو السعيد . . الذي نرجو أن تكثر في العالم صورته . . حتى لا تكون السعادة بالعزلة . . أو بالجمود وعدم المبالاة . . بل تكون السعادة في العمل لخير الإنسان . . وبالعمل لرقي الإنسان . .



السعادة!.. أو غاية الحياة

إن السعادة غاية الجميع
أما السبيل إلى السعادة فمختلف
باختلاف الطبائع..
.. حرمها الناس طويلاً، فازداد
شوقهم.. واحتشدت في حطام
قلوبهم الكظوم..
حتى لكأن الانسانية تتحرك
اليوم في وجد بركان ثائر

مي زيادة



السعادة!.. أو غاية الحياة[1]

الإنسان الذي هو جزء من هذا الوجود غير المدرك . . أكثر ما يستعمل كلمة « حياة » ليُعينّ كمية أيامه على الأرض ومجموع أعماله . . وكمية أيام كائنات أحاطت به وقد امتاز عنها جميعاً بما أوتي من إدراك وإرادة وحرية . .

فالجماد مثلاً لا يتحرك إلا مرغماً بفعل العناصر كالأعاصير والرياح تقتلع الصخور . . والامطار تنحتها وتفتتها . . أو بعامل آلي كالديناميت يدمر الآكام ويصعق الراسيات والنبات ، وان تحرك مع النسيم ونشر شذاه في الهواء وكان له احساسه الخاص كبعض النباتات التي تنكمش إذا ما لمست . . الا أن أصوله تظل أسيرة أرض تغذيها . .

والحيوان ينتقل من مكان إلى مكان بدافع الرغبة . . وبأيعاز الإدراك الذي لديه منه كمية ما . .

ولكن للأنسان وحده قوة التمييز والمقارنة والاستنتاج والإبداع في أتم أنواعها الممكنة . . له وحده حرية الإنتقال من جهة إلى جهة . . والتفكير فيما شاء ، وتنفيذ ما أراد . . له وحده أن يتصرف بالموجودات التي يعقلها ويعالجها ويستخدمها لحاجته . . وهي تحنو له صاغرة لأنها لا تعقله وتبقى دونه مهارة ومقاومة وان جمحت يوماً وفتكت به ساعة غضب عنجهي . . فتلك طوارىء عاديات كالصواعق والفيضان والطوفان والمحن التي لا تدوم غير وقت ما . . ولسرعان ما يهب لمقاتلتها واختراع ما يمكنه منها ويقيه شرها . .

ولئن خنعت الموجودات إلى النظام الكلي الذي يسيرها قهرًا . .

---

(١) رسالة غاية الحياة ـ مي زيادة ـ

فعاشت عيشتها الصخرية العشبية البهيمية . . وأدت وظيفتها المعينة جاهلة صاغرة . . فإن الإنسان ـ وفي ذلك ميزاته وفخره ـ لا يكتفي بتلك العيشة الإبتدائية العنصرية ولا يعيشها مرغماً بل سعيداً مدبراً مختاراً . . وهو فوق ذلك يخلق لنفسه غايات قومية وسياسية وفكرية وقلبية جمة . . تتسابق إلى تحقيق غاية قصوى يوجه نحوها مجهوداته . . ويجمع أعماله في شبه قناة حيوية تنتهي إلى تلك الغاية البعيدة . . تلك الغاية المحبوبة التي يخالها تناديه ، وقد اتخذها كعبة آماله . .

عند هذه الكلمة « كعبة الآمال » المرادفة لموضوعنا « غاية الحياة » يقف كل قلب ويزفر زفرة حارة اذ يتساءل : « وما غايتي من الحياة ؟ . . أأعرفها أنا . . وهل تشعر هي أو تبالي بوجودي ؟ ما هي يا ترى ؟ أثروة أبتغي حشدها ؟ أجاه، أم قدرة . . أم حال أنعم فيها بجميع أسباب الهناء . . واتذوق خلالها لذائذ الفوز والسيطرة! . . أهي علم لا أفتأ أذهب في غوره ليكشف لعاقلتي حجب الحياة وأسرارها ؟ أهي سمع إرهاف ملكاتي الذهنية والنفسية إرهافاً يرفعني فوق أقراني ويجعلني موضوع إعجابهم؟ أهي تقوى تدنيني من خالقي وتطمئن بها نفسي؟أهي شخص أيقظ في حياتي الوجدان. العجيبة . . وتمثلت لي في ذاته صفات الالوهية المعبودة حتى صرت أستهين لأجله بكل عزيز . . وأجازف بكل مكنون ؟ وأين أنا الآن من ضالتي المنشودة . . ماذا أكسبني جهاد ذهاب الأعوام الغابرات . . وإلى أين أوصلني ذلك الجهاد الطويل ؟ ماذا جنيت من الكد والتجلد والرجاء وبعد دموع ارسلتها وأخرى أمسكتها . . وزفرات أطلقتها وأخرى كتمتها ؟ أراض أنا عن نفسي وعن غيري ؟ أم أنا كلما خطوت خطوة إلى الأمام تقهقرت إلى الوراء خطوتين ؟ أم أنا كنت أعلل النفس بشيء ، فلما صار لي وجدته شيئاً آخر ؟ أم أن ماكان يبدو لي حقيقة محسوسة إنما هو خداع فتان كلما جريت نحوه متلمساً ودنوت منه مستعطفاً ، أرتد وتباعد كما يرتد ويتباعد السراب في الصحراء . . وعدت إلى عذاب محتوم واصطبار جميل . . غايتي من الحياة : السعادة . . فهل أنا سعيد ؟ . .

وهنا يقف كل فترة أخرى . . ويزفر زفرة جديدة : سعيداً كان أم شقياً . . لأنه لا بد لكل قلب من فراغ لا يملأ . . ومن حاجة لا تسد . . ولأن النفس البشرية تشبه بركة ماء . . مهما راقت صفحتها وتلألأ سطحها . . حركها قليلاً تتعكر وتكفهر بما ركد في أعماقها من الأوحال . . وفي أعماق كل نفس آلام ثاوية . . وتذكارات جاثمة . . وجراح صديدة إندمل بعضها على فساد . . يكفي أن تلمسها يد أو إشارة لتمضها الأوجاع . . فتعمد إلى الإستغاثة والأنين . .

أن السعادة غاية الجميع ، أما السبيل إليها فمختلف باختلاف الطبائع . . حرمها الناس طويلاً فازداد شوقهم ، واحتشدت في قلوبهم الكظوم والضغائن . . حتى لكأن الإنسانية تتحرك اليوم فوق بركان ثائر ، ففي كل مكان حروب وتقاتل على المنافع . . ومن الغريب أن النقيضين أي يقظه . الوطنية وانتشار الإشتراكية يسيران جنباً إلى جنب . . والأمم جميعاً على وجل واضطراب تنتظر من وقت إلى آخر تغير الأحوال ووقوع ما كان يرجى أو ما لم يكن ليرجى . .

بيد أن الحياة العامة لا تأخذ من حياة الفرد سوى ساعات معدودات وفي أشد حالاته تحمساً تظل حياته الداخلية على ما هي تقريباً ، يظل له عوزه الذي لا يملأ الغنى العام ، تظل له آلامه الجسمية والروحية يتجرع مرارتها ويتحمل من وخزها ما لا يخدره التهليل العام . ترى ما هو تأثير تلك الأفراح الوطنية الجميلة في العليل اليائس ، وفي المعدم الذي ليس لديه ما يسد رمق صغاره . . وفي القلب الذي حوى جمرة تأكل سويداءه . . وفي الصدر الذي اكتظت فيه الغموم . . تلك لمحات ابتهاج تسطع ثم تترك القلب أكثر وحدة وسواداً . والعليل أكثر أسفاً على أيامه المتتابعة كالاظلال . .

السعادة هي الغاية ، وما السعادة في حقيقتها وعلى تنوع صورها في الأذهان ، سوى تطور متتابع نحو حالة تستوفي عندها جميع القوى وسائل النمو والإنبساط والظهور كاملة وافية بأقل ما يمكن من المقاومة والألم ، هذا إذا تعذر الخلاص منها على الإطلاق . . وهل من تطور ونمو بلا عمل ؟ لا

جمود في الخليقة حيث كل مخلوق ، حتى ولو اختفى وراء مظاهر الموت، يؤدي وظيفته ويتمم ما وجد لتتميمه. وكذلك كل خلية من خلايا الجسم تعمل لتؤدي وظيفتها . . غير أن ذلك العمل الآلي ليس ليغني الفرد المفكر المريد الذي لا تكفيه الغاية العامة في الكون إنما يعمل عملاً خاصاً إضافياً يتفق مع غايته المختارة تتمرن عليه مجهوداته ويمارس به قواه . .

تلك السعادة التي يحلم بها لا بد أن يسعى اليها سعياً خصوصياً حثيثاً أريباً في تحينه وتشعبه وتنوعه . . ومع ذلك ليست كل قيمة العمل في أنه موصل إلى الغاية المقصودة ولكن قيمته المعنوية الكبرى في كونه آلة الإستقلال الفردي وخالق الإحتياج إلى الإعتماد على النفس . .

وما هو الإعتماد على النفس ان لم يكن مكيف الذاتية الحرة التي تدرك أهمية احتياج الآخرين إليها . . وتدرك كونها مخلوقة على صورة الله ومثاله . . لأن الله . . وهو المبدع الأعظم ، خلق الإنسان وأودعه قوى الإدراك والإختيار والإبتكار التي لا تظهر إلا بالعمل . . فبهذا العمل الذي يخلقه الإنسان ويتقنه يصبح إلهاً صغيراً بالعمل . يكبر في عيني نفسه وتتجسم حوله هالة الكرامة المفرزة عناصرها من داخله المتشبع ثقة بكفاءته وإقدامه . . بالعمل يرفع رأسه الذي أحناه الطلب والإستنجاد . . وينظر إلى الناس كأشباه لا هم فوقه ولا هم تحته بل هم إخوان يعملون في سبلهم المختلفة . . وينظر إلى الحياة متفرساً في ملامحها بلا وجل . . لأنه تعلم في مدرسة الإعتماد على النفس ان المصائب والمحن والمعاكسات الداخلية والخارجية تعجز عن النيل من قواه الجوهرية ، وأن تلك الرزايا انما هي عناصر اختبار ، له أن يستخرج منها دروساً قيمة ومعلومات جديدة تزيده قوة ونبلاً . .

ليس النبيل من ورث نسباً ومالاً . . فاستخف بالناس والأشياء اتكالاً على وراثته . . بل النبيل من خلق نفسه . . وما زال بها كل يوم يجددها بعمله . . ليخلف للمستقبل ثمرة مجهوداته . النبيل من لا ينتظر « الظروف » و « الحظ » . . و « البخت » تلك الكلمات التي يتملح بها الذليل الخامل ؛ بل ينتهز الفرص ليجعلها صفحات جليلة في كتاب عمره . . وما الأيام والساعات سوى فرص ثمينة للنابه يستخرج منها العجائب

طريق إلى السعادة

"طريق السعادة: هو الذي
يهيئ الفرص للخلق والابتكار
.. هو الذي يحققه التحرر من
الآلية العمياء..
.. والتكرار الممل

يوسف مراد


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

طريق إلى السعادة[1]

كدت أكتب طريق السعادة ، ثم بدت لي عدة إعتراضات.. . إذ كيف يمكن القطع بأنه لا يوجد سوى طريق واحد يؤدي إلى السعادة . . مع العلم بأن السعادة : أمر نسبي . . يختلف باختلاف الأفراد والظروف . . وقد يختلف في الفرد الواحد تبعاً لأحواله النفسية وظروفه المادية . . وما قد يعتري مزاجه من تقلبات ؟ . .

إذن يكون من الحكمة : أن نترك الأمر معلقاً . . وأن نفترض . . بل أن نسلم بوجود عدة طرق مؤدية إلى السعادة . . وأن نكتفي بالتحدث عن هذا الطريق الذي يشير إليه عنوان هذا الحديث . .

غير أنني أود أن أهمس في أذن القارىء الكريم : أنني أميل - في قرارة نفسي - إلى الإعتقاد بأنه لا يمكن أن يوجد إلا طريق واحد إلى السعادة . . وان الطريق والهدف لا يمكن الا أن يكونا شيئاً واحداً . . وان السعادة قابلة للتغير - والتي يمكن أن تتشكل بألف شكل وشكل - لا بد أن تكون سعادة مزيفة . . أو سعادة ناقصة . .

وفي سبيل بحثنا عن هذا الطريق الأمثل للسعادة الحقيقية . . لماذا لا نطبق المنهج نفسه الذي يطبقه العالم عندما يبحث عن حقيقة أمر من الأمور . . ؟ . . أي لماذا لا نستعرض عدداً من الحالات النفسية والمواقف السلوكية المختلفة التي يتمتع أثناءها المرء بلون من ألوان السعادة . . ثم نرى هل هناك عنصر مشترك بين جميع هذه الحالات يمكن إعتباره العامل الأساسي للسعادة . . والباعث الحقيقي للشعور بها ؟ . .

إن مجالات السلوك الإنساني كثيرة متعددة ومتفاوته من حيث درجة

---

(١) مجلة حياتك - العدد الأول - د . يوسف مراد .

تركيبها وتعقيدها . . ولا شك في أن سلوك الحيوان أقل تعقيداً من سلوك الطفل . . وسلوك الطفل أقل تعقيداً من سلوك الراشد . .

وإذا أمعنا النظر في سلوك الأطفال . . يصبح من اليسير التمييز بين نوعين من المواقف السلوكية : مواقف يبدو فيها الطفل فرحاً سعيداً . . ومواقف أخرى على العكس من الأولى يكون الطفل فيها في حالة ألم وضجر . .

والإختلاف بين الموقفين المتعارضين واضح جداً . . لأن الطفل بطبيعته متطرف لا يفهم الموقف الوسط . .

والعنصر المشترك في جميع هذه الحالات ـ والذي بتحققه تتحقق السعادة وبزواله تنعدم السعادة ـ هو عامل الحيوية . .

فالأمور التي تساهم في بعث الحيوية والنشاط ومساعدة الحياة في وثباتها الخالقة من شأنها أن تبعث الفرح والسرور . . وعلى العكس من ذلك ينتج البؤس والضجر من اعاقة الحياة . . ومن سيطرة عوامل الهدم والتدمير على عوامل البناء والخلق . .

وتبدو سعادة الطفل في أجمل صورها وأبهج مظاهرها عندما يكون نشاط الطفل حراً طليقاً . . وعندما تتاح له فرصة الإبداع والإبتكار في ألعابه . .

والطفل في الواقع فنان عظيم . . فهو يبدع من مناجاته الصوتية وحركاته اليدوية . . كما أنه لا يلبث طويلاً حتى يبتكر ألواناً جديدة من الالعاب الإيهامية . . فيجد سعادة عظمى في أن يحيا في عالم غريب رسمت مناظره الخلابة مخيلته الحرة الوثابة . .

وقد فطن المربون أخيراً إلى هذه الكنوز من الإبداع والإبتكار الكامنة في نفوس الأطفال . . وأدركوا أن أضمن وسيلة لإسعاد الأطفال هي إتاحة الفرص لهم لاستغلال مواهبهم الخلاقة . .

وكما أن إزدهار الصحة لا يمكن أن يتحقق إلا بتوافر العوامل التي تسمح للوثبة الحيوية بأن تواصل نشاطها . . فكذلك لا بد من توفر

الأسباب المنشطة للقوة الخالقة الكامنة في عقل الطفل وقلبه لكي تزدهر نفسيته . . ويحس بالسعادة الحقيقية . .

ومما هو جدير بالملاحظة : أن اللعب والإبداع الفني لدى الطفل يمتزجان في نشاط واحد . . وان لحظة السعادة القصوى تحدث دائماً عندما يتسم النشاط بسمة الإبتكار والخلق . .

وجدير بالذكر أيضاً . . أن ألواناً كثيرة من الفن الحديث لدى الكبار - سواء في التصوير أو النحت - تقترب إلى حد كبير في شكلها الظاهري من الإنتاج الفني في الطفولة . .

ويتضح من تحليل نفسية بعض الفنانين المعاصرين : ان مضمون شعورهم أثناء فترة الالهام الفني شبيه بشعور الطفل من حيث البراءة والثقة والإندفاع إلى العمل . . وأخيراً الإحساس بأن كل ما يحيط بالفنان أثناء النشوة الإبداعية جديد مبتكر . . تتدفق فيه مياه الحياة الطاهرة البريئة . .

وما يقال عن الفنان المبدع . . يقال عن العالم الذي يكتشف حقيقة علمية جديدة . . بل يقال عن كل أمريء يتحرر في لحظة ما من التكرار والالية ليخلق شيئاً جديداً . . أو ليبعث عاطفة جديدة . . أو يحدث أثراً جديداً في أي ميدان من ميادين النشاط . .

وعلى ذلك يكون طريق السعادة هو الطريق الذي يهيء الفرص للخلق والإبتكار . . هو الذي يحقق التحرر من الالية العمياء . . ومن التكرار الممل . . هو الذي يسمح لكل فرد من الصغار والكبار أن ينمي جميع إمكانياته . . ويجعلها تزدهر وتثمر في جو من الإطمئنان والثقة . .

فالسعادة إذن . . كامنة في الخلق والإبتكار . . في مسايرة الحياة في حركتها الخالقة . .

وبما أن الفن في صميمه خلق وابتكار . . فيمكن عد النشاط الفنى هو الطريق الأمثل المؤدي إلى السعادة الحقة . .

وليس الفن الذي نقصده هو الفن الممثل في المتاحف . . بل كل ما يتسم بسمة الجمال والإبتسام . . والإنسجام . .

فالحياة اليومية ـ في اطارها العادي المألوف ـ يمكن أن تصبح مجالاً للفن الجميل . . أي يمكن أن تتيح لكل امرىء أن يأتي ـ في فترة من فترات النهار ـ بعمل إبداعي . . مساهمة منه في وثبة الحياة نحو التجديد . . والبناء . .

كن فيلسوفا.. تعش سعيدا

"فلنفلسف الحياة...

ولكن.. في يسر وهوادة،

كي نبقى على ما ننعم به من غبطة

وسعادة.. ونباركه ونضاعفه

.. ولا نقضي بالتشاؤم على معاني

الهدوء.. والراحة"

إبراهيم مدكور



كن فيلسوفا.. تعش سعيدا[1]

ما أحب السعادة .. وما أشد تشبثنا بها .. وما أعظم سعينا وراءها .. وكم نتمنى أن يكون تصويرها سهلاً .. ومنالها يسيراً .. وأن تكفي وصفة ـ كعنوان هذه الكلمة ـ للحصول عليها .. ولكن هيهات ..

فقد تساءل الناس من قديم ـ ولا يزالون ـ عن حقيقة السعادة والسبيل إليها .. والصلة بينها وبين السلوك ..

وليس ثمة مذهب فلسفي إلا وحاول أن يجيب عن هذه الأسئلة على نحو أو على آخر ..

فهناك من يرى أن السعادة في الشجاعة .. أو في جمع المال .. أو في صحة البدن .. ويسوي أناس بينها .. وبين اللذة ..

فالسعداء هم الناعمون بلذائذهم .. المحققون لميولهم ورغباتهم .. وقد يقنعون باللذة الجسمية ، ويرون فيها سعادة ليست وراءها سعادة .. أو يجاوزونها إلى لذائذ روحية يعدونها السعادة الحقة والخلاص التام ..

فمن « ارستابوس » و « ابيقور » في التاريخ القديم .. إلى « هوبس » في التاريخ الحديث .. ترتبط فكرة السعادة بفكرة اللذة إرتباطاً وثيقاً ..

وقد يلائم بين اللذة والمنفعة ـ كما صنع « بنتام » و « استوارت مل » ـ فالنافع : لذيذ وبالعكس .. وهنا يمكن تفاوت اللذائذ وقياسها .. والأمر ليس بمقصور على المنافع الخاصة .. بل يمتد إلى المنافع العامة :

فلا نزلت علي ولا بأرضي سحائب ليس تنتظم البلاد

وبذا .. تصبح سعادة الفرد موصولة بسعادة المجتمع .. وتختلط الأخلاق بالسياسة إختلاطاً كبيراً .. وإذا شئنا أن نبحث عن أساس فلسفي للسعادة .. فسوف نجدها في الأخلاق ..

على أن تفسير السعادة لم يقف عند هذا الحد .. فالأخلاق الدينية

---

(1) د : ابراهيم مدكور ـ الهلال ـ يناير ١٩٥٤ . ٧٧

كلها تكاد تجمع على أن سبيلها طاعة الله . . وإمتثال أوامره . . وغايتها :
أن يشعر المرء بغبطة وهناءة لا حد لها . . ويحظى بالنعيم المقيم ، لا في
هذه الدار فحسب . . بل وفي الدار الآخرة . .

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقي هو السعيد

ولعل هذه الأخلاق الدينية هي التي أملت على « كانت » فكرة الواجب والملاءمة بينها وبين فكرة السعادة . .

فالواجب ما أملاه العقل وفق إرادة خيرة . . وكان عاماً شاملاً . . بحيث يخضع الناس له على السواء . . وبأدائنا لهذا الواجب نصبح أهلاً للسعادة والخير الأسمى ، لا في الحياة الدنيا القصيرة المدى فقط . . بل وفي دار الخلود . .

وبعد . . فأين الفلسفة من السعادة في هذا كله ؟ ان كان يراد بها حياة التأمل والنظر السامي الذي يجعل المرء لا يفكر إلا بالكمال والجمال . . ويبرأ من عالم الحس والمادة . . ويسمو إلى عالم الأرواح والملائكة . . فتلك ناحية سبق أن ذهب إليها « أرسطو » ورأى أن السعادة الحقة . . أو فضيلة الفضائل ـ كما يسميها ـ إنما تتوفر لأولئك الفلاسفة الذين تصبح حياتهم نظراً خالصاً . . وتأملاً مستمراً . . ولعل هؤلاء هم حكام الجمهورية الصالحون الذين عناهم استاذه « أفلاطون » من قبل . .

على أن في الفلسفة السهلة الدارجة سعادة . . أو ان شئت ترويحاً عن النفس . . فكم من أحداث جسام . . النظر إليها بنظرة الفيلسوف : هانت . . وكم من أمور يفزع لها أشخاص . . ويستهين بها آخرون . .

والحق أن حياتنا الصاخبة بالتقلبات والمفاجئات بحاجة إلى قسط غير قليل من الهدوء وضبط النفس وفلسفة الحياة . .

ولا شك في أن لكل منا فلسفته الخاصة به . . وكلما كانت هذه الفلسفة متفائلة ، يسرت اموراً . . وهونت صعاباً . .

فلنفلسف الحياة اذن . . ولكن في يسر وهوادة . . كي نبقى على ما ننعم به من غبطة وسعادة . . ونباركه ونضاعفه أحياناً . . وإلا قضى التشاؤم على كل معاني الهدوء والراحة . .

حبوب السعادة

"من الناس من يجد السعادة
في الهروب من الحياة بشتى الطرق
فالحياة - في نظر هؤلاء - ملعب
للاضطهاد .. وبلوغ النجاح
طريق محفوف بالمخاطر مفروش بالأشواك
.. والحب والوفاء .. وسائر الفضائل
كلها - في اعتقادهم - خرافات
لا وجود لها"

أمير القطر



Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

حبوب السعادة (1)

السعادة ضالة الإنسان المنشودة . . يسعى إليها في كل زمان . . ويبحث عنها في كل مكان . . ووسيلته في ذلك تختلف باختلاف الأفراد . . وتتباين بتباين طبائعهم ونزعاتهم وبيئاتهم وظروفهم الخاصة . .

فمنهم من ينشدها في جمع المال . . وحشد الثروة . .

ومنهم من يجدها في هواية . . أو رياضة يقتل بها أوقات فراغه . .

ويبحث عنها آخرون في الجاه والسلطان وذيوع الشهرة

وقليل من الناس مَنْ يسعده حذق مهنته . . أو خدمة وطنه . . أو أسداؤه الخير ومساعدة الغير . . ولا يرضى بغير هذا أو ذاك بديلاً . .

وهناك من لا يرى السعادة إلا في شقاء الغير . . فإذا لم تنزل بهم نازلة . . أو لم تصبهم الكوارث والخطوب ، دس لهم في الخفاء واغتابهم . . وطعنهم من وراء ظهورهم . . ودبر لهم المكايد . . ونصب لهم الشراك . . وقضى عليهم إذا استطاع إلى ذلك سبيلا . .

ومن الناس من يجد السعادة في الهرب من الحياة بشتى الطرق . . فالحياة في نظر هؤلاء عبء لا يطاق . . وكسب العيش منهك للجسم . . وبلوغ النجاح طريق محفوف بالمخاطر . . ممهد بالأشواك . . والحب والوفاء والصداقة وسائر الفضائل كلها في إعتقادهم خرافات لا وجود لها إلا في عالم الأوهام . . وتخلصاً من هذا وذاك . . يعمدون إلى ألوان من وسائل النسيان . تارة بأحلام اليقظة وبناء قصور في الهواء . . وتارة اخرى باحتساء كميات وافرة من الخمرة حتى الثمالة . . أو إدمان المخدرات إدماناً يهيء لهم دنيا أخرى غير التي يعيشون فيها . . يسكنها أقوام كرام . . يدينون

---

(1) الهلال ـ يونيو ١٩٥٧ ـ د . أمير بقطر .

بالحب والوفاء وأسمى الفضائل . . ويصور لهم في مخيلاتهم حياة لا شقاء فيها ولا عناء، ولا حاجة فيها لكسب الرزق . . أو إجهاد الفكر لبلوغ النجاح . .

بيد أن الخطوات الواسعة الجريئة التي قطعتها العلوم الكيماوية والطبية في السنوات القليلة الماضية كشفت لطلاب السعادة عن وسيلة أخرى أسهل منالاً وأخف حملاً وأقل ثمناً وأطيب مذاقاً وأشد فعلاً . . وما هذه الوسيلة سوى عقار جديد . . لم يكد يظهر في السوق منذ شهور قليلة مضت . . حتى أقبل عليه الناس زرافات من رجال الأعمال وكبار رجال القانون والهندسة والطب وكرائم السيدات من كافة الطبقات الإجتماعية . .

وقد أطلقوا على هذا العقار أسماً جذاباً ، لعله كان في مقدمة العوامل التي روجت له وجعلته سلعة تجارية رابحة . . ألا وهو « حبوب السعادة » . . أي الأسم الذي إتخذناه عنواناً لهذا المقال . .

وليست « حبوب السعادة » هذه هي المخدرات . . ولا هي من مسكنات الالم . . ولكنها من المهدئات التي تريح الأجسام المتعبة . . والأعصاب المرهقة . . والأحاسيس المرهفة . .

على أن الذين يلجأون إليها يتفقون في الغاية والهدف مع أولئك الذين سبقت الأشارة إليهم . . الذين يعمدون إلى النسيان بأحلام اليقظة . . أو إدمان المسكرات أو المخدرات . . فهؤلاء وأولئك ينشدون السعادة بالهرب من الواقع . .

ولما كانت هذه الحبوب لا تباع إلا بتذكرة من طبيب . . فقد أصبح الإقبال على هذه التذاكر وعيادات الأطباء كالإقبال على دور السينما . . وأصبح تعاطي هذه الحبوب عند الجمهور في كثير من بلدان الغرب تقليداً عجز أولوا الشأن عن إيقافه عند حده . . وقلما يرد طبيب لأحد طلاب هذه التذاكر رغبته لعلمه أن الحصول عليها من طبيب سواه أمر ميسور . .

وقد اسيء استعمال هذه الحبوب أسوة بكثير من العقارات المفيدة التي كان الغرض منها في الأصل معالجة حالة معينة في ظروف خاصة . .

ولكنها أصبحت بمرور الزمن دواء لكل داء في كل زمان ومكان . . فهذا يتناول حبة من حبوب السعادة قبيل دخوله الإمتحان حتى تكون له درعاً يتقي بها الرهبة والتهيب والخوف . . وهذا خطيب أو محاضر أو ممثل أو مغن يستعين بها حتى لا تخونه ذاكراته . . أو تخذله شجاعته . .

ومن أغرب ما رواه طبيب . أنه سأل سيدة عن الباعث على شراء حبوب السعادة . . فأجابت أنها تريد إهدائها إلى إبنتها تشجيعاً على تحمل الأسبوع الأول من شهر العسل برباطة جأش . .

وهذا دليل على أن بعض الناس أخذ يعتمد على هذا العقار حتى في الأوضاع التي اتفق العرف على أنها اشهى ساعات العمر وامتعها . .

ومن الغريب أن أولئك الأثرياء الذين يقصدون شتاء إلى فلوريدا في أميركا ومن الريفيرا في جنوبي أوروبا . . لا يكتفون بما في تلك البقاع من جمال ودفء وترف ومتعة وخيال . . فيختلفون إلى الأطباء والصيادلة طلباً لحبوب السعادة هذه وإستهلاك عدة زجاجات منها في خلال الموسم . .

نقول من الغريب لأن المفروض في هؤلاء . . أن الكثير من مقومات السعادة متوافر لديهم : المال والطبيعة والطقس ووسائل الترفيه والتسلية والرياضة والولائم والحفلات والماء والخضرة والوجه الحسن . . ومع كل ذلك . . فإنهم يلجأون إلى تلك الوسيلة الصناعية طلباً للمزيد من سعادة قد لا توجد إلا في أحلامهم . .

والواقع أن هؤلاء يريدون الفرار من تلك الحياة الصاخبة . . الغارقة في لذات العيش وطيباته . . وبذلك يفرون من السعادة من حيث لا يعلمون . .

أن مثلهم كمثل من يرى النار تشتعل على مقربة منه . . فيضع عصابة على عينيه . . متجاهلاً إياها . . بدلاً من أن يحاول إطفائها . . أو الإبتعاد عنها . .

* * *



صفات السعادة

«يجب ان نسعد انفسنا
دون ان نصل الى درجة الاثرة،
فالاثرة لن تهدينا الى السعادة
ويجب ان نتخلص من الاثرة
لنستعد للسعادة ووسائلها

محمد فتحي



صفات السعادة (١)

السعادة : حال من الرضا الفكري المنبعث من أعماق النفس . .

وقد توصف السعادة بأنها إرتباط العقل حين يبدو كل شيء سارا بهيجاً مرضياً وحين يختفي كل ما يدعو للإزعاج والقلق . .

وقد يقول إنسان : إنه يكون سعيداً حين يحس بشعور المغامرة والنشوة وكلاهما على صواب . . فالسعادة أمر شخصي يتغير حسب مزاج كل شخص . .

وعلى كل حال يجب ألا تخلط بحال من النشوة أو اللذة . . ولهذا السبب يجب أن تفكر فيها على أنها حالة إتزان يرضى بها العقل . . فتحتاج إلى تنظيم من بعض النواحي حين تحيط بنا العوامل المقلقة التي تؤثر في هذا الاتزان . .

والإتزان من أهم صفات السعادة المستمرة الثابتة . . فإذا أصابنا قلق يهدد هذا الإتزان . . حدث رد فعل يؤثر في النفس ـ الا إذا أمكن إزالة هذا العامل المقلق ـ ثم أن العقل المتزن يستطيع الإحتفاظ بإتزان السعادة بينما لا يستطيع ذلك عقل مضطرب . . ومع ذلك . . فبعض المجانين سعداء بجنونهم . . ولكننا لا نطمع لأنفسنا في سعادة من هذا النوع . .

وليس هناك قانون أو نظام سحري أو كلمة سحرية أو قاعدة ذهبية للحصول على السعادة . . فإن شخصيتنا مختلفة أشد الإختلاف حتى أن الطريق الذي يقود أحدنا إلى السعادة المطلقة قد يقود الآخر إلى الشقاء المطلق . .

(١) فلسفة السعادة ـ د . محمد فتحي ـ دار الفكر العربي .

وقد تكون السعادة في الحركة بالنسبة لإنسان .. وقد تكون في الهدوء التام بالنسبة لآخر ..

ألا ترى بعض الناس يحبون التنقل والترحال وإثارة الضحك ومحادثة الجميع وإتيان كل الحركات .. وترى أشخاصاً آخرين يسعدون كل السعادة برقدة ناعمة هادئة بين الطير والزهر في حديقة ناضرة .. شمسها صافية .. فلنفهم أنفسنا قبل أن نقرر رأينا بالسعادة ..

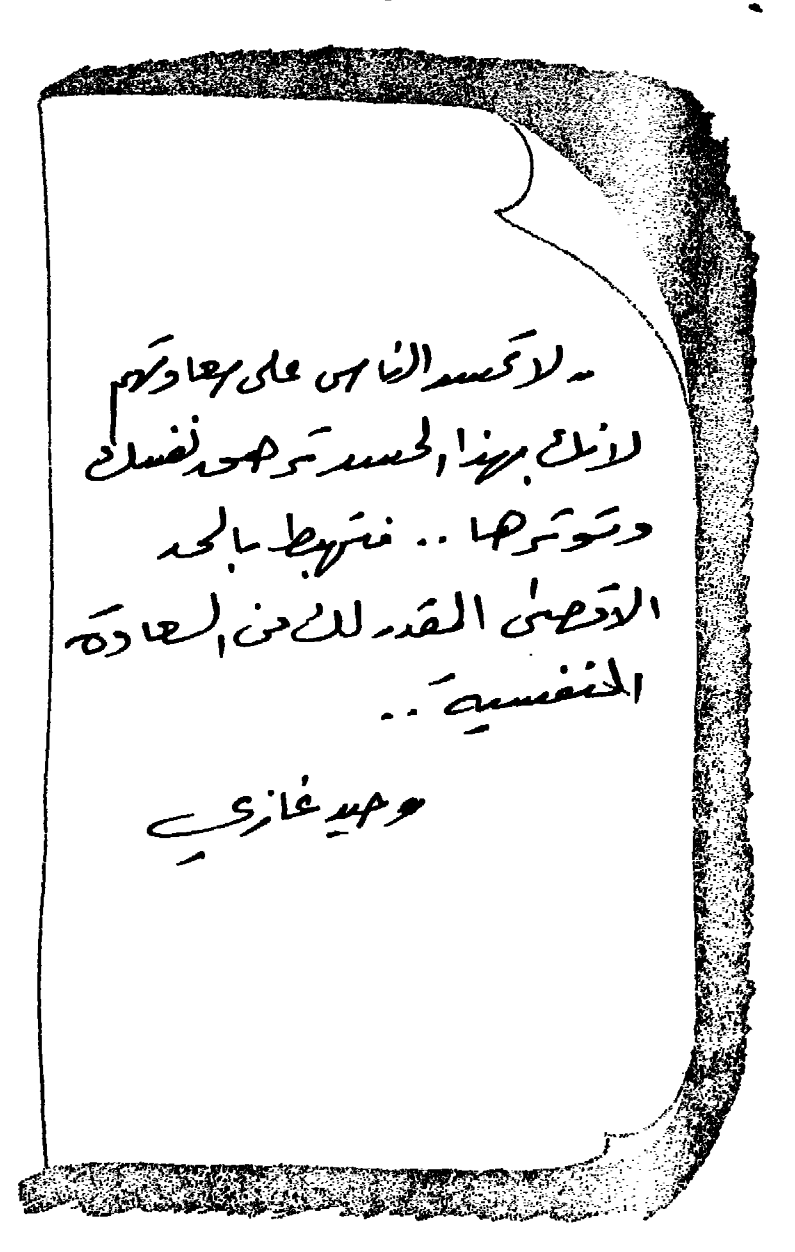
وقد يقول إنسان إنه يفكر في نفسه .. وأن كل أفكاره محصورة في إسعاده زوجه وأولاده .. فهو يوضح أن أعظم ما يفرحه في الحياة هو رعاية أسرته .. وإنه يحس اللذة كلها في هذا العمل .. فهو يحقق رغبته الشخصية .. ويسعد نفسه بإسعاد من يحب ..

ولا ننكر أنه قد يؤثر غيره ويفضلهم على نفسه .. ولكنه سعيد بذلك .. فليعترف بأنه يسعد نفسه ويعمل لنفسه أيضاً ..

إن السعادة قد تنبع من إسعاد الآخرين .. أو التضحية لأجلهم لإستمرار سعادتهم .. وخصوصاً ان كنا نحبهم حقاً .. ولكن يجب ألا نفسدهذه السعادة بأن ننكر سرورنا وسعادتنا حين نؤدي هذه الرسالة السامية : « إسعاد الآخرين » ..



السعادة دائمًا نسبية !!





السعادة دائماً نسبية !! [1]

لا توجد - في العالم كله - سعادة مطلقة . . وهذه هي سنة الحياة . .

وبهذا يحافظ الله تعالى على التوازن في المجتمع . . وتتحقق « العدالة الالهية » . .

« الفقير » يتمتع بالصحة . . « المريض » يتمتع بالمال . . « المرهق في عمله » يتمتع براحة البال . .

وعلى العكس . . فإن من يتولى منصباً خطيراً . . لا يسعد بالراحة والإطمئنان . . فهو دائماً خائف على منصبه . . مرتاب فيمن حوله . .

والمرأة الدميمة سعيدة في زواجها . . والجميلة تعيسة في بيتها . .

وهكذا يحقق الله تعالى العدالة . . ويحفظ التوازن . .

ولو نال إنسان سعادة مطلقة . . فإنه يحولها بيديه إلى سعادة نسبية . . لأن الأمر لا يخرج عن إحتمالين :

أولهما : أن يقنع بسعادته المطلقة ويتوقف طموحه . . فيفقد إحساسه بالسعادة المطلقة . . وتتحول بذلك إلى سعادة نسبية . .

ثانيهما : ألا يقنع بسعادته المطلقة ويستمر طموحه . . وفي هذه الحالة . . فإن طموحه يتحول إلى نوع من الطمع يسحب منه سعادته المطلقة . . ويحولها إلى سعادة نسبية . .

والله تعالى له في ذلك حكمة . . فالسعادة المطلقة تحول صاحبها إلى طاغية . . يستكبر ويتمرد ويفسد . . وإنما يلهيه الله تعالى بنقص أو ضعف يعانيه في جانب معين . . حتى يتحقق له التوازن الداخلي - بينه وبين ذاته - كما يتحقق له التوازن الخارجي بينه وبين الآخرين . .

---

(١) الأحرار - الأستاذ / وحيد غازي - ١٩٨١/٣/٢ .

ليس معنى هذا .. الدعوة إلى التواكل ما دامت السعادة نسبية .. وما دامت العدالة الالهية تتحكم في توزيع الأرزاق المادية والمعنوية ..

وإنما لا بد أن نسعى .. وأن نعمل .. وأن نجتهد .. لأنه تعالى يأمرنا بهذا .. وهذا الأمر الالهي ليس مجرد دعوة للعمل والجد .. وإنما له حكمته .. فالعدالة الالهية تضع حداً أقصى للسعادة .. نصل إليه .. إذا قمنا بأقصى سعي وبأكبر قدر من العمل ..

وما لم تؤدي عملك .. على خير وجه .. فسوف تهبط سعادتك ـ بفعل يديك ـ عن الحد الأقصى الذي سمح الله لك به ..

لا تحسد الناس على سعادتهم .. لأنك بهذا الحسد ترهق نفسك وتوترها .. فتهبط بالحد الأقصى المقدر لك من السعادة النفسية وراحة البال ...

لا تحسد الناس .. لأنك لو علمت حقيقة ما يعانون .. لأشفقت عليهم .. وحسدت نفسك ..

سعادة الجسم .. والنفس

« إن السعادة الحقيقية ...
لا تصيب الإنسان بحسب
ما يملكه من المال .. وإنما
بحسب ما يفعله بهذا المال .. »

كامل يعقوب



سعادة الجسم .. والنفس[1]

صحة الجسم والعقل : هي الدعامة الأولى التي ترتكز عليها سعادة الإنسان . . ومن هنا كان الإهتمام بالصحة والحرص عليها من أهم الوسائل المؤدية لطريق السعادة . .

ويأتي بعد صحة الجسم والعقل : هدوء النفس . . والحقيقة التي لامستها في حياتي ـ كطبيب ـ أن أوفر الناس حظاً من هدوء النفس هم أكثرهم نصيباً من قوة الإيمان . . وأشدهم تعلقاً بأهداب الدين . .

فالإيمان هو ملجأ الإنسان الأمين . . الذي يلوذ به إذا اعترضت طريق حياته العواصف . . واكتنفته الظلمات . . وبدونه يشعر بأنه شخص غريب تائه في مجاهل الحياة . . لا يعرف لنفسه غاية . . ولا مصيراً . .

وحدث ذات مرة أن كان أحد الأطباء الناشئين يمر مع استاذه على بعض المرضى في أحد المستشفيات الجامعية . .وكان الاستاذ رجلاً إيرلندياً واسع العلم متقدماً في السن . . وجعل الطبيب الشاب ـ كلما صادف مريضاً قد زالت عنه أعراض المرض ـ يكتب في تذكرة سريره هذه العبارة : ـ « شفي ويمكنه مغادرة المستشفى » . . ولاحظ الأستاذ علائم الزهو على وجه تلميذه . . فقال له وهو يرنو إليه : « أشطب كلمة شفي يا ولدي . . وأكتب بدلاً منها كلمة « تحسن » فنحن لانملك شفاء المرضى . . ويكفينا فخراً أن يتحسنوا على أيدينا . . أما الشفاء فهو من عند الله وحده » . .

---

(١) الهلال ـ يناير ١٩٥٤ ـ د . كامل يعقوب .

ولست أشك في أن مثل هذا الايمان العميق - إلى جانب العلم الغزير هو من دواعي الغبطة الروحية . . والسعادة الحقة . .

والإقبال على العمل .. وسيلة أخرى من وسائل السعادة . . لأن العمل المثمر ينقذ صاحبه من وحشة الفراغ . . وشرور البطالة . .

ويجب أن يكون الإنسان محباً لعمله راضياً عنه لكي يسعد به حقاً . . لأن العمل على مضض : ضرب من ضروب الإرهاق . .

وتزداد سعادة الإنسان بعمله إذا هو لم يجعل الغرض منه مجرد جمع المال . . أما إذا جعل المادة هدفه . . فقد باع نفسه في سوق الرق . . وأصبح مع الوقت عبداً لها وأسيراً . . لأن السعادة الحقة لا تصيب الإنسان بحسب ما يملكه من المال . . وإنما بحسب ما يفعله بهذا المال . .

وكما أن السعادة تتطلب من الإنسان ألا يكون عبداً لماله . . فهي تتطلب منه كذلك ألا يكون عبداً لمهنته - فهناك خارج نطاق العمل الذي يعتمد عليه الإنسان في كسب معاشه - هناك وسائل أخرى لكسب السعادة . . يجب عليه أن يعنى بها . . وإلا كان مثله مثل ذلك الرجل الأعزب الذي ظل طوال حياته وهو لا يعنيه من شؤون دنياه سوى عمله المتصل في دكان بقالته . . فكان يذهب إليه كل يوم في الصباح الباكر . . ثم يعود إلى بيته الموحش في ساعة متأخرة من الليل ليرتمي في فراشه . . حتى إذا أسفر الصبح . . إنطلق إلى دكانه دون أن يلوي على شيء . . فلما أدركته الوفاة - بعد أن جمع مبلغاً كبيراً من المال - وضع أحد أقاربه لوحة تذكارية على قبره . . وكتب فيها تحت اسمه هذه العبارة : - « ولد إنساناً . . ومات بقالاً » . .

وكذلك الواحد من الناس . . قد يولد إنساناً . . ويموت طبيباً . . أو مهندساً . . أو تاجراً . . أو ما شئت من أصحاب الأعمال . .

والشخص الأناني - الذي لا يهتم إلا بأمر نفسه - لا يستطيع أن يعيش سعيداً . . لأنه يميل بطبيعته إلى الأنطواء على نفسه . . فيفقد القدرة على اكتساب المزايا والصفات التي تجعله محبوباً من الناس . .

والمحبة هي المحور الذي تدور حوله سعادة الإنسان . . أما الانانية فتملأ قلبه حقداً وحسداً وزهداً في الناس . . فيظل ـ والحالة هذه ـ يجتر همومه وحده . . ويستعمل ذهنه فيما لا يعود عليه بأي نفع أو مصلحة . .

ولهذا . . لن يستطيع الإنسان أن يشعر بالسعادة الكبرى . . إلا إذا تمسك بفضيلة إنكار الذات . . وتمكن من اداء بعض الخدمات للغير في أثناء الخوض فيمعمعةالحياة . .

وليس هناك أدنى شك في أن الزواج الموفق هو من الوسائل المتممة لأسباب السعادة . .

فالرجل المتزوج يتخلص من حياة الوحدة وعدم الإستقرار . . وتلوح له في أفق حياته أهداف جديدة يسعى لتحقيقها . . فيزداد غبطة ورضاء عن نفسه . .

أما الرجل الأعزب . . فهو يسير بقاربه في خضم الحياة بلا دفة ولا شراع . . ويظل طوال حياته تحت رحمة الأمواج المختلفة تدفعه إلى حيث تشاء . .

ولكني ـ مع ذلك ـ لن أنصح للشاب الواقف على أبواب المستقبل بأن يقبل على الزواج إلا إذا كان له دخل يكفيه ويكفي شريكته . . ويتيح لهما حياة كريمة . .

فليس هناك ما ينتقص من أسباب السعادة الزوجية مثل شدة العوز والإحتياج والشعور بمرارة الحرمان . . والذين يقولون أن الحب وحده كفيل بإسعاد الزوجين لا ينظرون إلى بواطن الأمور وحقائق الأشياء . . وقد كان مثل هذا القول جائزاً . . ومقبولاً في الجيل الماضي عندما كانت تكاليف الحياة ميسورة . . ومطالب الأسرة محدودة . . أما الآن فليس لمثل هذا القول من جدوى أو فائدة سوى تخدير الشعور وإعانة الشبان على إحتمال ما قد يكابدونه من نكد العيش وقسوة الحياة . .

وقد لاحظت ـ في أثناء حياتي كطبيب ـ أن من أهم العوامل التي تهدد سعادة الشبان والفتيات في حياتهم الزوجية تدخل الآباء والامهات في شؤونهم . .

فالأبُ الذي تعود أن يتقبل فروض الطاعة من ابنه ـ وهو في كنفه ـ يريد أن يفرض عليه نفس هذه الطاعة بعد زواجه واستقلاله بشؤون نفسه . .

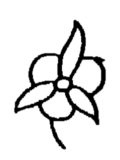
والأم التي تعودت أن تستأثر بحب إبنتها أو إبنها . . لا تريد أن تعترف بحقوق الزوج أو الزوجة . .

ويعتقد الآباء والأمهات ـ حين يتدخلون في شؤون أبنائهم وبناتهم ـ أنهم يفعلون ذلك بوازع من الحب والرغبة في إسداء النصح إليهم . . ولكن الحقيقة المجردة عن التمويه ـ والتي يؤديها علم النفس الحديث ـ انهم يفعلون ذلك بدافع من الأنانية المقنعة حيناً . . وحباً للتسلط حيناً آخر . .

فنحن نستطيع أن نحب أولادنا . . ونسرف في حبهم دون أن نتدخل في شؤونهم . . حتى إذا جاءوا يوماً الينا . . فتحنا لهم قلوبنا . . وقدمنا لهم كل ما نستطيع من معونة أو مشورة إذا كانوا في حاجة إلى شيء من ذلك . .

هذا ـ مع العلم بأن الأبناء حين يبلغون مبلغ الرجال ـ يميلون بطبيعتهم إلى شق طريقهم وحدهم . . وإحراز تجاربهم بأنفسهم . . وإصلاح أخطائهم بأيديهم . . فلنتركهم يسيرون على بركة الله في طريق الحياة والسعادة . . دون أن نقيدهم بآرائنا . . فقد خلقوا ـ كما قيل ـ لزمان غير زماننا . .





الشخصية السعيدة

«السعادة هي فن الاستمتاع بما تملك.. والتأثر بالجمال دون القبح.. والقدرة على كشف نواحي الجمال»..

محمد فتحي



الشخصية السعيدة[1]

لا تبحث عن السعادة كأنها قرش سقط منك على الأرض .. فتوارى عن الأنظار بين الأثاث .. ولن تجد تاجراً يبيعك السعادة في علبة مخملية أنيقة .. كما أنها لا تنزل من السماء سيلاً ولا رذاذاً ..

فالسعادة تصدر من أعماق النفس .. وتنبعث عن مزاجك وتفكيرك ونظرتك لأموز الحياة .. وطريقتك في مواجهتها وملاقاة متاعبها ومصاعبها .. والإستمتاع بمسراتها .. وفي رضاك عن نصيبك في الحياة ..

يدخل شخصان حديقة .. فيريان وردة جميلة على غصن .. ويهم أحدهما بقطفها .. ويخزه شوكها .. فيقول لنفسه : ما أقسى الدنيا وما أشقانا وما أتعسنا فيها .. حتى الورد أحيط بالشوك فلا نستمتع به ..

أما الثاني فيقول : لله در الحياة .. ما أبهجها وأحلاها .. حتى الشوك قد وضع بينه الورد الممتلىء ..

يقول السعيد : إن كأسي مليئة إلى نصفها ..

ويقول الشقي : إن كأسي فارغة إلى نصفها ..

وكذلك تختلف نظرتها للحياة ..

هذا هو الفرق بين السعيد والشقي .. فكل إنسان يرى الدنيا كما تصورها له أفكاره .. وكل شيء في الحياة له وجه جميل .. ووجه عكر .. فخذ الدنيا بوجهها الجميل - إلا إذا كنت تفضل إختيار سبيل النكد والحزن والشقاء - ولكن أعمارنا قصيرة .. فيجب أن تكون حياتنا سعيدة عظيمة .. فاختر لنفسك سبيل الرجاء والأمل الباسم ..

والسعادة هي فن الإستمتاع بما تملك .. والتأثر بالجمال دون القبح .. والقدرة على كشف نواحي الجمال ..

---

(١) فلسفة السعادة - د . محمد فتحي - دار الفكر العربي .

إذن فليست السعادة هي مجرد الإمتلاك . . أو الرؤية . . ولكنها حسن إستعمال حواسنا وأملاكنا . . وأفكارنا . .

وفي تأملك في الحياة ومعانيها المتجددة . . تكشف كل يوم متعة جديدة تزيد سعادتك . . فلماذا تغمض عينيك عما يزيد سعادتك . .

ولماذا تقسم حياتك إلى أيام سرور وأيام شقاء ؟

إن الحياة عمل تستفيد منه . . أو يستفيد منه الآخرون . . فإذا قدمت للآخرين خيراً ، سعدت بذلك في الدنيا والآخرة . . وإذا قدمته لنفسك وحدها ، سعدت في تلك اللحظة وحدها . .

وإذا خلت حياتك من الشقاء وأسبابه . . فلا تقل « لست شقياً » بل قل أنك سعيد . . ولا تقل « إن حياتي نصف فارغة » (كالكأس) . . بل قل إنها نصف مملوئة . .

لقد يسرت لنا المخترعات الحديثة أسباب الراحة البدنية والمادية . . فأصبحنا أقرب من أسلافنا إلى طريق السعادة . . ولكننا لن نسير فعلاً في هذا الطريق . . إلا بمجهود نفسي . . ولن تسعد إلا إذا رضيت عن نفسك لتطمئن وترتاح بالاً . . ولكنك حين تفحص نفسك لن تجد دائماً كل ما يرضيك . . فما أكثر ما كان يجب أن تفعله . . وما أقل ما فعلته . . وسترى أن فيك صفات فريدة يجب أن تنميها لترضى عن نفسك . .

ومما يبعد عن طريق السعادة . . أن تتخبط في الحياة بدون غرض . . وألا تقوم حياتك على حيوية الضمير وحب الخير وصفاءالنفس وكرم الخلق وإرضاء الله . . فهذه أسس السعادة مهما عاندت الأقدار . .

وليس المال ضرورة للسعادة ، فقد يشقيك جمع المال ويؤذيك إنفاقه . . ويضايقك حفظه وتنميته . . فالمال للحياة . . والحياة للسعادة . . فلا تضيع لذة الحياة لأجل المال . .

إن رفع مستوى الحياة المادية . . يجب أن تتبعه خطوات للسمو بالنفس . . والرقي بالحياة ومعانيها . .

قديكون المظلوم راضياً سعيداً بقناعته . . فاقنع بالقليل تسعد . . وأدخر الأخلاق الكريمة والعادات الحلوة الرقيقة . . وكن جليلاً نبيلاً عظيماً

في نفسك . . موقراً عند الناس . . وكن ميسور الحال . . لا من أهل الثراء فيتحول قلبك لما تحدثك به النجوم والأطيار وكتب الحكماء والأطفال . . واصبر على ما تلقى بشوشاً شجاعاً . . متريثاً . . واملأ حياتك بكل المعاني السامية لتصبح عنواناً لها . . وأقبل الهزيمة كأنها شيء تحبه . . والنصر كأنه شيء الفته . . ولا تفكر إلا في كل جميل . . ولا تقل إلا قولاً كريماً . . ولا تفجع أحداً فيما يحب . . فلا تقل لسعيد : ما أشقاك . . ولا تقل للطروب ما يحزنه . . ولكن لا تنافق . . فاخبر الجاهل . . وأنصح المخطىء المتغافل . .

***

والسعيد لا ينتظر أن تأتيه السعادة . . بل يحيا حياة طيبة . . وينشد الرضا في العمل وفي معاملة الناس وإسداء الخير لهم . . لعلك أكلت بعض الحلوى أو المثلجات في أحد الشوارع العامة . . ولاحظت أن هناك عيوناً جائعة تتمنى أن تذوق ما تأكل . . فهلا فكرت أن تدعو طفلاً محروماً فقيراً لتقدم له ما يشتهي . . ان الأمر لا يكلفك أكثر من بضعة قروش . . ولكن فكر في السعادة التي تغمرك حين تسعد شخصاً . .

وإذا ذهبت إلى مداخل المدينة لقيت كثيراً من المسافرين يحملون متاعهم وحقائبهم بأنفسهم . . وهم يتمنون أن يلقوا شخصاً يساعدهم . . فلماذا لا تخصص من وقتك ساعتين كل أسبوع لمقابلة المسافرين وشراء تذاكر السفر لهم ومساعدتهم وإرشادهم . .

فكر في إسعاد الناس . . ولا تركز إهتمامك في نفسك . . فذلك أول ما يقوض سعادتك . . ولتكن لك أهداف إنسانية سامية . . تنصرف إليها بعقلك وقلبك لتنسى نفسك . . لأن حصر خواطرك وأفكارك في نفسك يهدم الشخصية السعيدة . .

لقد طلبنا منك أن تعرف نفسك . . وليس معنى هذا أن تقصر إهتمامك على نفسك . . إذ يجب أن تدور حول نفسك وتهتم بعمل يشغفك لتهتم به إهتماماً ينسيك نفسك . . وإذا بدأت الإهتمام بالألعاب الرياضية رأيت روحك تستعذبها . . وأحسست بقواك الزائدة تذوب فيها

. . وتتغير نظرتك لأمور الحياة فتزداد إقبالاً عليها . . ويزداد استمتاعك بالحياة . .

والذين يصابون بالأمراض العصبية ـ بسبب كثرة الفراغ ـ أكثر ممن يصابون بها بسبب العمل المرهق . . فالفراغ سيء الأثر نفسياً . . وتأثيره النفسي لا يقل عن تأثيره الإقتصادي . .

والمنطوي على نفسه مرهف الحس . . يتألم لأي نقد . . ويدير عينيه في نفسه بحثاً عن العيوب . . أما الذي يهتم بما حوله ولا يركز اهتمامه في نفسه . . فلا يكون حساساً عصبي المزاج . . فهو أصبر على النقد . . وأقدر على النجاح في الحياة العلمية . . من ذلك المنطوي على نفسه الذي لا يهتم إلا بها . .

لن تستطيع أي إمرأة ولا أي رجل إلا أن يهتم بنفسه . . فكل إنسان متزن ناجح يهتم بما حوله قدر إهتمامه بنفسه . . فلا تركز خواطرك ولا تحصر إهتمامك في نفسك . . بل إنسى نفسك بتوجيه اهتمامك الأعظم الى قضية إنسانية . . فتحس بعظمتك الإنسانية . . وبسعادتك لأنك إنسان عظيم فعلاً . . له أثر فعال في حياة البشر ومساعدتهم . . وإسعادهم . .

وما أكثر المسائل الإنسانية التي تجذب إهتمامك . . هناك قضية الطفولة المشردة . . والشباب المتهور . . والعاقل والجاهل والفكر المنحرف . .

وبعض الناس يبحثون عن السعادة بطريق الإفصاح عن النفس . . وليس معنى ذلك أن ترسل نفسك على سجيتها . . ترخي لها العنان وتنزع الصمام عن عواطفك لتفيض وتتفجر . . فلا قيمة لمجرد تفجير الأحاسيس ليفوز المنطوي على نفسه بنشوة وقتية . . أو لينسى الدنيا نسيان السكير . . كما أن تكرار هذا الترفيه النفسي يبدد الحياة وأهدافها . . وكذلك الفوضى أو التشرد لم تنقذ أحداً مطلقاً من همومه . .

أين هي السعادة ؟؟.

« هل السعادة في ان يتمتع
الانسان بلذات الحياة .. واطايب
العالم ؟ .. وهل هي خاصة بالفقراء
.. ام الاغنياء ؟ » ...

ا. سعد حنا



أين هي السعادة ؟؟[1]

غاية الإنسان في هذه الحياة - منذ نشأته - وضالته - منذ نعومة أظفاره - هي السعادة . .

فهو ينشدها من صغره . . ويطلبها في كبره . . فيسعى وراءها بكل غال ونفيس . . وكلما ظن انه إقترب منها . . يرى إنها أضحت أبعد مما ظن . .

وهكذا يصبح مثله مثل غريق في بحر عميق . . يغشاه موج هائج . . وكلما ظن انه إقترب من الشاطىء . . كلما وجده أبعد مما ظن . . وكأنما السعادة ما هي إلا شيء وهمي . . وصفة لأسم مجهول . .

***

أيها السعادة . .

أين أنت ؟ . . وأين منبتك ؟ . .

هل السعادة في أن يتمتع المرء بملذات الحياة . . وأطاييب العالم ؟ . .

أهي حيث يسكن الإنسان القصور الشاخة ؟ . . ويرتدي الملابس الفاخرة . . ويأكل الأطعمة اللذيذة الغالية ؟ . .

أيتها السعادة . .

أين أنت . . وأين منبتك ؟ . .

هل السعادة أن يحصل الإنسان على رغباته ؟ . . هل هي خاصة بالأغنياء . . أم الفقراء ؟ . .

---

(١) نفسيات متألم - أسعد حنا - القاهرة .

هـل السعـادة في الكـأس والطاس ؟ .. أم هي في حـدائـق الملذات ؟ ..

هـل السعـادة في مغـازلـة الحسنـاوات ؟ .. أم هي في الإستسلام للشهوات التي تنقاد إليها إنقياد العميان ؟ ..

هل توجد السعادة كما يقولون ـ أم ماذا ؟ .. وما هي ؟ ..

وإذا كانت السعادة في غير ما ذكرت .. فأين توجد إذن ؟ ..

هل هي مستقر الأسماك ؟ .. أم في مسكن الأفلاك ؟ ..

هل هي في بطون الجبال ؟ .. أو على قمم التلال ؟ ..

وهل يستطيع المال أن يهب السعادة .. في حين أنك لو استطعت أن تنفـذ إلى دار أحد ملوك الـذهب .. لـوجـدت أن مـالـه قـد أورثـه القلق والإضطراب خوفاً من لص يسرقه .. أو سارق يسلبه ..

كل هذه الأمور لا تقودك إلى السعادة ..

وإذا كـانت السعـادة في أن يحصـل الإنسـان عـلى كـل مـا يتمنـاه ويطلبه .. فأبشر إنك لن تجدها .. ولن تحصل عليها .. ذلك لأن أطماع المرء كثيرة .. وتمنياته متشعبة غير محدودة ..

***

قال أحد الشعراء :

يتمنى المرء في الصيف الشتاء   فإذا ما جاء الشتاء أنكره

عرفت الآن ما هي السعادة ؟ .. ومن هو السعيد ؟ ..

السعادة في طاعة الله .. ومحبة الإنسان لأخيه الإنسان .. ومساعـدة الفقـير .. وإسعاف الجـريح .. وإنهاض السـاقط .. وإشباع الجـائع .. وإكساء العريان .. ومساعدة البؤساء .. والرحمة لمن يستحقون الرحمـة .. ومواساة الحزين ..

فوفر عليـك عناء التعب .. ومشـاق البحث والتنقيب .. واتبع مـا قلت .. تصبح سعيداً ..

السّعادة .. وَزَوجهَـا؟

"لولا الشقاء، ما كانت السعادة
.. ولولا الليل، ما كان النهار...
ولولا الظمأ، ما احتاج الناس الى الري
ولولا الظلمة، ما كان للنور بريق..
ولولا السعادة.. ما كان زوجها

احمد عبد الجواد سالم



السَعادة .. وَزَوجهَــا !؟[1]

السعـادة : وردة محاطـة بأشـواكهـا . . خـلاصتهـا : مـرح القلب وبهجة الفؤاد . . وأثرها ودليلها : إبتسام الثغور . . وضحك العيون . .

ولكن أتـراح الحياة والآمهـا . . وأحزانهـا وهمومهـا . . وشرورهـا وبلاءها لا تجعل هذه الوردة تشرق الا أفلت . . ولا تنيـر إلا خفتت . . ولا تتلألأ إلا خبت . . ولا تأرج إلا قطفت وقطعت . .

وزوجهـا : الهم . . فهـو خـدنهـا وألفهـا . . وبعلهـا المسيـطر عليهـا . . وبذلـك كان قـوة غلابـة . . لها قـالب من الشؤم والكـآبـة . . يصب فيه كل أسباب اللذة والهناء . . ثم يصهـرها ويصـوغها صيـاغة من جنسه . . ويطبعها بطبائعه ومميزاته وخصائصه . . وحينئذ تلد السعادة من زوجها صنوفاً من البلاء والشقاء . .

فهـو صنـدوق شره . . لا يـزيـده كثـرة الـوارد عليه إلا شـراهـة وطمعـاً . . وهـو الحيـوان المبـطان ، لا يـدخـل بيت زوجتــه إلا ليقلب كيانها . . ويأكل ما وقعت عليه عينـاه من طعامهـا ومتاعهـا . . ومتى أكل شيئاً أفخمه . . ثم يهضمه ويهضمه . . حتى يجعله معنى من معانيه . .

أجل إنه الكابوس ، إذا خيم ، لف الأرض والسماء وما بينهمـا في حلقة أضيق من سم الخياط . . ومثل الإنسان في دائرته ، كمثـل الفكرة احتبست في لســان أخــرس بعــد أن شعت في عقله . . وارتسمت في ذهنه . . ثم إنحدرت لتهيأ للتعبير . . ولكن أنى لها وكيف ؟ . .

وحينمـا يغمر الهم إنسـانه . . يفـرض عليه سلطانـه . . كمـا يسيـطر النعـاس على جفن طال سهـده . . والحب على قلب فـطري طبيعي . .

---

(١) الهام الفكر ـ أحمد عبد الجواد سالم ـ دار الفكر الحديث للطبع والنشر ـ القاهرة .

وكما يسيطر البحر على ما فيه من الأسماك الصغيرة .. فلا هي تستطيع أن تسير في أسرابها .. ولا هي قادرة على الخروج منه ..

ذلك هو سلطان الهم .. والغريب الغريب أنه لا بد منه .. لأنه ضروري الوجود .. كما أن النار ضرورية الآخرة ..

***

العاطفة والحساسية والشعور : ثالوث مركب في الإنسان .. سكب في جسمه .. واختلط حتى إندمج .. ورق في لطافته حتى امتزج .. وبالغ حتى شف وانتج .. ولو سألته : ماذا تحب ؟ .. لأجابك بصمته .. وكلمك بهمسه .. فجوابه في العيون معناه .. وهو في لفتها همس .. وهو تفسير للخوف والفزع والإضطراب .. مخافة أن يسمع به ذلك الطاغية الجبار .. فيرسل جنده في طلبه .. ويجد في الإقبال عليه .. فتجمد العاطفة .. وتألم الحساسية .. ويمرض الشعور ..

ومن هنا كان الإنسان مكبلًا بأغلاله .. ومقيداً بقيوده .. وفزعاً منه في كل وقت .. يخاف من شبحه في كل حين ..

وهل في الدنيا خير محض ، أو شر محض .. وهل كان البؤس مختتماً بالسين ، إلا لتصلح لبدء سعادة .. وهل توسطت « الميم » الأمل ألا لتكون نهاية الألم .. هكذا نظام الحياة .. ودستور الطبيعة .. يأبى أن تعرف الأشياء إلا باضدادها .. فلولا الشقاء ، ما كانت سعادة .. ولولا الليل ، ما كان النهار .. ولولا الظمأ ، ما احتاج الناس إلى الري .. ولولا الظلمة ، ما كان للنور بهاء .. ولولا السعادة ، ما كان زوجها ..

***

من معاني زوجها وبؤسه ، وقسوته وفظاعته .. ومن ضعة ذويه وذلهم وصغارهم وهوانهم .. تلتمس عظمتها .. ويشع ضوؤها .. ويظهر فضلها .. وينبل معناها .. وترتفع قيمتها .. وتعلو منزلتها .. ويحلو ذكرها .. ويعشبق اسمها .. وتلذ حقيقتها .. كالشمس تعرف قيمتها ، كلما جن الظلام .. وكالعقل يشعر الإنسان بوجوده وفائدته ،

عندما يرى حركات السكارى والمجانين . . أما أنت أيها الهم ، فبؤساً لهائك وميمك منك . . وبؤساً لك منْ هاءك وميمك . . فلقد خالفت الحدود المرسومة لك . . وتعديت الحقوق وأهلها . . وتكبرت على أعز عزيز . . وأعظم عظيم . .

نظام الطبيعة : الوداعة والهدوء . . والإنتاج النافع الساكن . . ولكن نظامك أنت القلق والإضطراب . . وبلية الأفكار والتردد في تافه الأمور وفاسدها . .

منك اشتقت القسوة . . وعنك نشأت اللهفة . . وإليك ينتهي وصف اللوعة . . وفيك مبعث الشر كله . . وأبيت إلا أن تشارك الوجود في كل أفعاله . . وفي حركاته وسكناته . . فوق الجبال تكون . . وفي أعماق البحار توجد . . جعلت نفسك في عواصف الرياح . . وعلقتها تحت سقف السماء . . ومددت يديك ، فسددت المشرق والمغرب . . وحاولت أن تتوارى وتكمن في لؤلؤة رابعة السماوات ، فبدت منك أجنحتك تهيم من فوق الأرض لا تجد لها مكاناً يسعها . . فملأت بسوادها الفضاء . . فقبحاً لك من عاق فاجر . . فقد وضعت نفسك في هذا الموضع الشاهق لترى وتشاهد كيف تنقبض منك النفوس . . وكيف ترتعد منك الفرائض . . وكيف تهلع منك القلوب وتضطرب المشاعر . . بل . . وكيف تخشى أنت من نفسك ، فتتوارى خلف الشمس . .

***

شاء الله في سابق الأزل . . وقضى في مكنون غيبه وعلمه : أن يجري الهم في مجرى قانون النشؤ . . وأن يسير في مسير دستور الإرتقاء . .

ها هو يعلق بالملائكة الأطهار . . ويحتل مكانه فيهم . . ويثقل عليهم بعض اللحظات حين أخبرهم العلي القدير بأنه سيوجد في الأرض بخليفة الأرض . . وها هو يعلق بهذا الخليفة الكريم ـ عليه السلام ـ عندما يرى نفسه وحيداً في جنته . . وها هو يعلق بضلع (حواء) من أضلع الخليفة ، عندما يريد الله تنفيذ قدر التفريق . . فتفرق بينهما يد القدر . . وتضرب الحياة عليهما ضريبة الخوف والحذر . . وها هو يرتسم في ذهن ذريته . .

ويتغلغل في أجسامهم . . ويجري مع الدم في عروقهم . . فيخرج منها ظهوراً مقوسة . . وأجساماً نحيلة . . وقلوباً هزيلة . . وأعيناً سقيمة . . ونفوساً حزينة . . وعزائم خوارة . . وإرادات ضعيفة لا تسطيع إخراج ما أرادته إلى حيز الوجود . . ثم تجمع الأنقاض البالية بمعانيها الرديئة . . ويصور في هذا الحطام الفاني أشخاصاً يعدونهم من الأحياء وهم إلى الموت أقرب . . من رآهم كان عليه أن يكتئب ويحزن . . ومن نظرهم كان عليه أن يطهر عينه بالدمع منهم . . فهم أولى بالرثاء من أن ينظر إليهم . . وهم أحوج للنظر من أن يرثى عليهم . . وبذلك كانوا التمثال الحي للشقاء . . والتمثال الجامد للسعادة . .

* * *

مجموع كلمتي (سعادة) و (هم) . . هو بعينه مجموع كلمتي (سماء) و (أرض) . . ولكن أربعة السماء إقترنت بأربعة السعادة . . ولم لترك لنا حرفاً واحداً . . وكأنها تقول أنا : يا أهل الأرض . . لما فيكم من ظلمات البغض والأنانية . . وآثام العدواة والبغضاء . . ومنكر الظلم والشحناء . . لما فيكم من الأغراق في حب الذات وتقديسها . . والإنغماس في التوافه والترهات . . والتنازع على ضئيل الماديات . . لما فيكم من الحيوانية الحقيرة . . والبعد عن الإنسانية العليا . . والتنزل عن درجاتها . . ولما فيكم من صفات وضيعة لا يحصيها العد . . ولا يحيط بها الحد . . لا تصلحون أن تكونوا مأوى للسعادة . . ولا تستحقون أن تكون ظلاً لكم . . ولا يليق أن تكون سلاماً لقلوبكم . . ولا يجدر أن تكون طمأنينة لنفوسكم . . فيا أسفاه . . يا أسفاه . .

أيتها السعادة . . أأنت في الجهة المسيطرة على الروح . . أم أنت في الجهة المتصلة بالقلب . . أم اختبئت عنا ضنا بذاتك . . وترفعاً عن طالبيك ؟ . .

مهما تختبئين فستظهرين . . ومهما تحاولين ، فسيكشفك العقل الإنساني . .

فسبحان الذي خلق ونظم . . وسبحان الذي علم الإنسان ما لم يعلم .

* * *

السعادة: طفلة ماكرة !!

"السعادة غريبة الأطوار...
شاذة الخلق.. كأصحاب المواهب
العالية.. والعبقريات النادرة
فهي قد تترك القصر العامر
والدار الجميلة.. لتجلس على باب
الكوخ الصغير"..

اسكندر مكاريوس



السعادة: طفلة ماكرة !![1]

السعادة .. هذه هي الضالة المنشودة التي يبحث عنها الناس في كل مكان .. ثم يعودون مجهدين خائبين من هذا السعي الطويل على غير طائل ..

فالسعادة تائهة في هذا العالم .. والناس وراءها باحثون .. يفتشون الجهات الأربع عن مخبئها .. ثم يرجعون يائسين من العثور عليها قانطين .. لأن السعادة عاقلة خبيثة داهية .. والناس حمقى بلهاء طائشون ..

والسعادة تعرف قيمتها .. فلا تحب أن تبدو لأول باحث .. ولا تريد أن تكون سهلة المنال .. من خرج للقبض عليها وجدها .. وإنما هي تختبىء في مكان قريب من طلابها .. وتتستر في موضع غير بعيد من عشاقها ومريديها ..

وهؤلاء .. من لهجتهم وإضطرابهم قد يمرون بها ولا يقفون .. فالسعادة طفلة لعوب ماكرة .. تلعب لعبة الإستغماية .. وأطفال الدنيا الكبار .. « عمش .. شيش بيش » .. يفوتون عليها ولا يبصرون ..

وفي هذا العالم كثيرون من أصحاب السعادة .. بل ومن أصحاب العزة .. لا يتمتعون منها إلا باللقب .. ولا ينعمون من ميزاتها واختصاصاتها إلا بشرف الديباجة .. وهؤلاء تضحك منهم السعادة ساخرة .. أذ منحتهم أسمها ولم تمنحهم فعلها .. واسم الفاعل والمصدر المشتق منه .. وهم يستطيعون أن يشتروا كل شيء من مباهج الدنيا وزينتها بالمال ..

---

(١) العروسة ـ ٩/ ١٢ / ١٩٢٨ ـ إسكندر مكاريوس .

ولكن للسعادة « عملة » أخرى يعرفها قليلون .. ولا يجدها الكثيرون مهما أوتوا من المال .. ومهما حسن لديهم الحال ..

والسعادة غريبة الأطوار .. شاذة الخلق ككل أصحاب المواهب العالية .. والعبقريات النادرة .. فهي قد تترك القصر العامر والدار الجميلة ذات البستان الناضر لتجلس على باب الكوخ الصغير تتشمس في ضحوة النهار .. وتنقي القمح من الدحريج والأوحال والأقذار .. أو تخرج إلى ضفة الترعة تغسل الثياب .. أو تعود في المساء من العمل مغنية مدندنة فرحة بالأياب ..

ما هذه السعادة إذن ؟ .. التي تهزأ باليسار .. ولا تشترى بالمال ؟ ..

بل ما سر هذه الحسناء المتكبرة .. ربة المال والدلال ؟ ..

لقد قال الذين عرفوها .. وجاءوا إلى الناس من عندها فوصفوها وشبهوها كما يشبه الفارون من وجه القضاء .. ويوصف الهاربون من عدل الأرض والعدل في السماء : إنها فتاة « بنت حلال » .. قد تؤثر فيها الكلمة الطيبة أكثر من المال .. وإنها قد عاهدت نفسها ألا تستسلم لمن يفني العمر في طلبها . وإنما تهب حبها لمن لا يبحث عنها .. ولا يقلب الأرض من أجلها .. لأنها تكره المستكلمين.... وترتضي القانعين ..

وقال الحكماء « الثقال » - الذين فهمتهم السعادة وأن جهلتهم العصور والأجيال: ان السعادة هي ان تعرف من الدنيا ماذا تبتغي وتريد.. ثم تتشجع وتجترىء فتأخذ ما ابتغيت منها واردت .. لأن أكثر الناس في هذا العالم لا يعرفون مطلقاً غرضهم .. ولا يدركون البتة ما هو مبتغاهم .. فهم أشبه بالأطفال الصغار في دكان اللعب ومحل ألف صنف .. يمسكون بلعبة .. ثم يلقونها ليتناولوا لعبة أفتن في أعينهم منها وأسطع بريقاً .. ولكنهم لا يلبثون أن يضعوا هذه من أيديهم الصغيرة ليمسكوا أبدع منها .. وكذلك يفعلون .. وقد يخرجون بأتفه لعبة .. أو ينصرفون صفر الأكف .. خائبين محرومين .

هذا هو المشاهد بالنفس عند كثيرين من أطفال الإنسانية العجائز

الكبار .. وهؤلاء هم القلقون المتقلبون .. الذين تتنازعهم ألف هواية .. وتطير ألبابهم مع حمائم اللهو .. وأسراب الملذات ..

ففي سنة من السنين تغريهم غية السيارات .. وفي سنة أخرى تنصرف لذتهم إلى السفر إلى دول العالم .. وفي سنة ثالثة تستحوذ عليهم موائدالقمار .. وحيناً آخر تتملكهم رغبة السهر بالليل .. والنوم بالنهار ..

وأمثال هؤلاء يتنقلون من عمل إلى عمل .. ومن صناعة إلى صناعة .. بل يطلقون ليتزوجوا .. ويتزوجون ليطلقوا .. ويدفعهم الحب القديم إلى حب جديد ليقولوا فيه هل من مزيد .. ويزعمون أن لذة الهوى في التنقل ..

ولكن السعادة لا تتحمل الهوى .. ولا تتجلد على البرد .. لأنها تخشى على صدرها من النزلات .. وتتحصن بالدفء من الوعكات واللبخات ..

والهوى بمعناه الآخر .. هو الطيش وألوان الجنون .. والسعادة ، عاقلة لا تحب الطائشين ..

وهؤلاء لن يقنعوا .. ولن يسعدوا .. لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون .. ولا يسكنون إلى ما يبتغون .. ولا يدرون شيئاً مطلقاً عن بغية نفوسهم وما يشتهون .. بل قد يمرون بها ذاهلين معرضين .

إن سر السعادة هو في الحق : أن تعرف أولا ماذا تريد .. وأن تتشجع فتذهب لتأخذه .. ولكن ذلك ليس بالأمر السهل كما تظن .. لأنك اعتدت أن تفعل ما يريد الناس منك أن تفعله .. وتجاري مطالب النفس العصر وأهله .. وتجد ذلك أسهل عليك من الخروج عما يريد الناس .. إلى ما تشاء أنت وتريد .. وإن قال القوم عنك المتجافي العنيد ..

ولقد قال أحدهم : كنت في ذات يوم أتحدث إلى رجل كبير .. اعتزل العمل وهو في قمة المجد .. ثم وجد في العزلة سعادته ..

فقلت له : كيف هنأتك العزلة .. وكنت في ذروة الشهرة البعيدة ؟

فقال : لقد هنأني العيش اليوم لأنني عرفت ماذا كنت أريد . . وأدركته . . وماذا كنت أبغي . . فتركت عملي وأنا في قمة مجدي . . اذ كانت عندي الشجاعة الكافية لرفض كل المغريات التي ترادفت علي وتزاحمت . . لأعود إلى ما كنت فيه . .

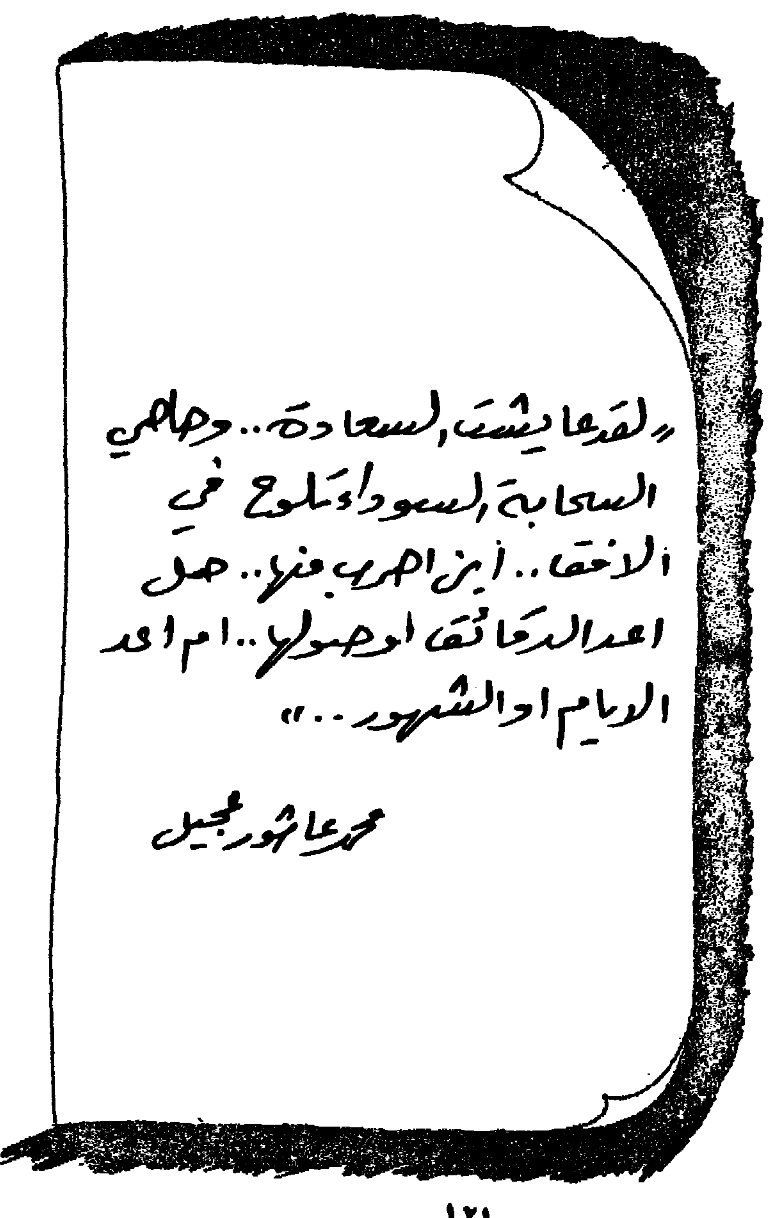
وسألت مرة رجلاً : أعرف أنه كان فيما مضى يعاني الصعاب . . ولا يجد العيش ذلولاً هيناً . . ثم لا يزال بساماً غير عبوس . . ولا منـدحر أمام الصعاب الشداد . . فسألته : ما سر السعادة أيها الصديق ؟ . .

فكان جوابه : أن سر السعادة هو أن تعتزم أن تكون سعيداً . . تلك العزيمة الشديدة الوحشية التي تهيب بك ألا تدع الأقدار تحطمك . . وألا تترك مصائب الدنيا ـ وأن إشتدت وعظمت ـ تتغلب عليك . . وألا تغرق في دموعك . . بل تناضل وتكافح حتى تخرج فائزاً من المعركة قاهراً منتصراً . . فقد عرفت فيما مضى من زماني كيف تكون الشقوى في الزواج . . وجربت الفقر والمرض والإحتياج . . ولكني خلال هذه جميعاً لم أنثن يوماً عن عزيمتي التي حشدتها لبلوغ ساحل السعادة عبر اللجج المتقاذفة . . وجبال الأمواج . . ولقد جعلت السعادة لي مطلباً . . فمضيت أبنحث في كل مكان . . فوجدتها في كل مكان . . واتخذت الفاقة لعبة الهو بها وأسخر منها . . فوجدت عندها من التسلية ما لا يجد بعضه رب اليسار . . وذو الغنى الطائل . . وأجمعت نيتي على أن أحب الأشياء التي تقع لي . . فوقع منها ما كنت أحب . . وفي الحياة شؤون مثيرة وأمور قد تبكي منها وتضحك . . فجعلت الضحك أبدا شعاري . . وذلك هو سر السعادة . .

وسألت رجلاً آخر السؤال بعينه فقال : سر السعادة في إنكار الذات . . فإن من يلتمس السعادة لذات نفسه . . لن يصيبها وأن أفنى العمر باحثاً منقباً . .

***

محطة السعادة





محطة السعادة [1]

لو استمرت السعادة ، لما عايشنا الألم . .

لو إستمرت السعادة ، لما إحتجنا للدموع . .

ولكن لكل بداية نهاية . . وما أتعس نهاية السعادة . . فإنما يخلها الخراب والدمار والألم . .

تمر الأيام ـ بعد السعادة ـ كمرور سحابة سوداء . . على تائه بالصحراء . . حيث تخفي عنه ضوء القمر الذي كان ينير طريقه . .

لقد عايشت السعادة . . وها هي السحابة السوداء تلوح بالافق . . أين أهرب منها . . هل أعد الدقائق لوصولها . . أم أعد الأيام والشهور . .

إنني تائه في بحر احزاني . .

أين طريق النجاة من أوهامي . .

لقد كانت لي طوق النجاة . . كانت لظلمتي شمعة سرعان ما انطفأت . .

ها أنا جالس على رصيف المحبين . . أنتظر القطار القادم ليأخذني إلى جزيرة الأحلام . . جزيرة الخيال حيث لا خيال . . لا ألم . . لا دموع . .

وها هو القطار يزهو بزهور الشباب . . يترنح بشوق وحنان . .

ولكن . . تنقصني تذكرة الصعود . . لأني أشعر بالألم . . .

---

(١) الأنباء الكويتية ـ ٧ / ١١ / ١٩٨٥ ـ محمد عاشور عجيل ـ خيطان .



"لكي يتم السعادة للانسان :
يجب ان يكون معافاً في بدنه ..
ميسراً في معيشته .. رضيا في
خلقه .. معززاً في آخرته ..
فان كان كذلك .. كان سعيداً
.. والا .. غير سعيد

مصطفى افندي غزال



متى تكون سعيداً [1]

أين السعادة ؟ . . أو متى يكون المرء سعيداً؟ . . ذلك بحث كد طرقه الكثير من الفلاسفة والعلماء على إختلاف نحلهم ولغاتهم . . فإذا خضت في هذا الموضوع . . إحتجت إلى مجلد ضخم . . فسبيلي إذن في هذه الكلمة أن أتوخى الإيجاز ما استطعت . . ولا صف أركان السعادة . . ملاحظاً فيها الإنسانية وهي في حالتها الطبيعية وحاجتها الفطرية . . لعلي أصل بعد ذلك إلى ما يتطلع إليه السائلون . .

معلوم أن الإنسان مركب من نفس وجسم . . وكل منها في حاجة إلى أن يكمل منفرداً . . ثم تتم سعادته إذا كملا مجتمعين . .

ولأجل تحصيل هذه السعادة - التي تجمع النفس والجسم في أقوم تركيب وأحسن مزاج - لا بد من أركان أربعة . . إثنان منهما يرجعان إلى هناء الجسم وراحته . . والإثنان الآخران إلى هناء النفس وراحتها . .

الركن الأول : الصحة :

أجل . . ان الإنسان الذي أنهكت جسمه الأمراض . . وسهدت عينيه الأوصاب لا يكون سعيداً أبداً . . وأي سعادة وهدوء بال لشخص أضنته الأسقام وأنفته الآلام . .

الركن الثاني : المال :

وأعني به النقود التي تقضي للمرء ما يحتاجه من مسكن وملبس وطعام وشراب . . والشخص الذي ابتلى الفقر إلى حد أن تعوزه

(١) مد.طفى أفندي غزلان - مجلة فتاة الشرق - الجزء السابع من المجلد ١٣ .

ضرورات المعيشة ، فلا تطول يده إلى مال يبتاعها به .. فيعمد إلى تناول هذا المال من غيره تناولاً لا يعقبه وفاء .. كأن يسرقه ، أو يغتصبه أو يشحذه ، أو يحتال فيه .. أو غير ذلك من صور التناول التي حرمتها الشرائع والقوانين ، ولم تحمدها الآداب الإجتماعية .. شخص هذا نصيبه من الأقلال .. لا جرم أن يكون غير سعيد ولا معدود في جملة السعداء ..

الركن الثالث : العقل :

العقل .. أو الأدب ومكارم الأخلاق .. وليس المراد أن يكون المرء بأخلاقه نبياً أو ولياً أو ملاكاً .. وإنما يكفي أن يكون بحالة من إعتدال الأخلاق .. يصلح معها لمعاشرة زوجته وأولاده وعشرائه بحيث يكون محبباً إليهم .. مكرماً في نفوسهم ..

أما الفظ السيء الخلق اللئيم النفس .. الذي لا يألف ولا يؤلف .. والذي تكرهه زوجته وتبغضه خادمته ويحقد عليه إبنه ويتبرم بمجالسة الأهل والجيران .. فهذا لا يكون سعيداً مهما صح جسمه وتدفق ماله .. وإنما هو من أشقى الناس وأشدهم تعاسة ..

والخلق الكريم في نظري : هو صفة تلزم صاحبها السير في مغاور هذه الحياة برباطة جأش .. وهدوء بال ..

الركن الرابع : الديني :

وأريد به ما يعتقده المرء وسيلة لنجاته في النشأة الآخرى .. إذ أن المرء المتدين يكون سعيداً في دنياه .. مهنئاً بحياته .. قرير العين ليوم مماته ..

فهو أذا أصيب بنكبة من نكبات الدهر ، تحملها بصبر ، ثم هو ينتظر من ورائها الثواب والأجر ..

وغير المتدين ، تصبح الدنيا أكبر همه .. والحياة كل حظه من الوجود .. فإذا أصابته مصيبة ، شعر بالتعاسة وسجل على نفسه الشقاء فيقول : إنه قد انقضى عمره سدى من دون هناء ولا مسرة .. وإنه إذا

مات فني واضمحل . . لا إله يرحمه . . ولا فردوس ينتظره . . فهو قانط من كل تعزية يتعزى بها بعد مماته . .

هذه الأمور الاربعة ـ بسطها بإيجاز ـ هي التي أحسبها أركان للسعادة البشرية . . وتصبح السعادة بها قصراً مربع الأركان . . رفيع البنيان . . وهي لازمة للإنسان من حيث هو . . فلا مندوحة عنها لأي فرد من الأفراد مهما كانت طبقته وحالته ونوع عمرانه . .

هذه الأمور الأربعة : هي المكونة لسعادة الإنسان . . أما غيرها ـ مما يعدونه من السعادة ـ فليس من الأركان . . وانما هي من السقوف والجدران . . كأن يكون للمرء داراً واسعة . . وإمرأة مطيعة . . أو ولد بار . . وضيعة وعقار . . أو لسان خاطب . . وقلم كاتب . . الى غير ذلك مما هو من قبيل المزايا التي تتفاضل بها الأفراد . . فإذا أصاب أحدهم منها شيئاً حمد وشكر . . وإلا تسلى وصبر . .

والخلاصة : لكي تتم السعادة للإنسان . . يجب أن يكون معافاً في بدنه . . ميسراً في معيشته . . رضياً في خلقه . . معززاً في آخرته . . فإن كان كذلك . . كان سعيداً . . وإلا . . غير سعيد . .





السعادة: درة عصماء

«السعادة: في إخلاص الإخوان
.. وائتلاف الإخوان .. ومصادقة
الصديق .. ومصاحبة الرفيق

امينة محمود الرفيق



السعادة: درة عصماء[1]

سألت نفسي أين توجد السعادة ؟

السعادة : لفظ تداول وقعه على اذاننا . . وكثر استعماله في محادثاتنا . . غير اني اعتقد ان السعادة درة عصماء لا ينالها الا الغواص الماهر . . أو حورية مقصورة في الخيام لا يصيبها الا الرجل الصالح . .

اننا لا نعلم أين مقر السعادة . . ولا نسمع منها الا رنات صوتها . .

ولقد لبثت الليل الا أقله أسامر النجوم وأناجيه . . وأسأله معونتي في البحث عن ضالتي . .

قال قائل : ـ ان السعادة في اخلاص الاخوان . . وائتلاف الاخدان . . ومصادقة الصديق . . ومصاحبة الرفيق . .

بحثت عنها في تلكم الزوايا . . فلم أجد لها أثرا . . ورأيت المخلص لا يلبث أن يخون أخاه . . والمتودد يمزق صلات صديقه . . فقلت لهم أيها القائلون . . انما خدعتم وكأن الجهل غش أبصاركم فأنتم تبصرون . .

وقال آخرون : السعادة حليفة الثراء . . فما أشقاك أيها الفقير وأنت تجمع قوت يومك وتعود الى بيتك فرحا مسروراً ـ فما أشقاك أيها الفقير . . لا يهمك ما قد اقتحمته من التعب والنصب في سبيل الارتزاق . . فتقابلك زوجك بثغر باسم ووجه باش وقلب مملوء بالشفقة والحنان والمحبة . . فما رغبتك أيها الفقير في الحياة بأقل من رغبة ذلك المثرى . . والثراء نعمة زائلة لا بقاء لها الا مع من حسن تصرفه وجمل عمله وكأن قد فاته ما قاله سيدنا علي بن ابي طالب كرم الله وجهه : ـ « اذا اقبلت الدنيا على أحد . .

---

(١) مجلة فتاة الشرق ـ مجلد ١٣ ـ ج ٥ ـ السيدة أمينة محمود الرفيعي .

أعارته محاسن غيره . . وان أدبرت عنه . . سلبته محاسن نفسه » .

فالسعادة في هذا المقام وهمية لا اساس لها ولا موطن . .

تدعون ان السعادة سعادة الزوجية . . فلا تتأملون فتتأملون . . أو تتبصرون فتبصرون . . كل منكم يغمض طرفه ولا يفتحه في الغالب الا لشكوى بائسه فجعها الدهر في خيانة زوجها . . أو أنات شقية لسوء معاملة قرينها . . فتخاطبه بقلب كريم وعين قريحة . . لا هم لها سوى ارسال الدموع او تصعيد الزفرات تفريجا لكربتها وعزاء لمصابها . . فلا منفذ للسعادة في هذا السبيل ما دام الزوج يعتبر زوجه آلة للهوه . . يعبث بها كما يشاء وتشاء اهواؤه . . لا يرعى لها ذماما ولا يبادلها وئاما . . يقذف بها أنى شاء . . ويعيدها متى أراد . .

أين أنت أيتها السعادة ؟ . . ان كنت في اعلى قمم الجبال ، فسأسعى جهدي للحاق بك وضمك الى نفسي . .

وأن كنت في قاع البحار ، فسأغوص وراءك . .

وأن كنت في كبد السماء ، فحسبي منك أن أجلس في حجرتي وافتح نافذتها واتفرغ للاطلاع على خيال الشعراء وبلاغة الكتاب . . فترسلين إليّ اشعتك استضيء بنورها . . وأرتدي بردائها . .

* * *

« انما هي السعادة : ان نجعل النفس
تنسجم مع ظروف البيئة وترضى
بها .. وان نشبع رغباتنا بدون
افراط

محمد فتحي



سبيلك الى السعادة

ما هي السعادة ؟.. وهل يمكنك تحقيقها بجهودك الشخصية ؟..
ليس هذا الملخص مجرد مناقشة نظرية .. فهو يوضح لكل رجل وكل امرأة كيف يمكن تحقيق السعادة الدائمة المنبعثة من أعماق النفس .. فهذا الحديث رسالة شخصية كلها أمل لما ما فيها من اقتراحات وارشادات عملية تبعث الرجاء والأمل في نفوس القانطين واليائسين والذين هزمتهم الحياة .. والذين يبحثون عن السعادة فيها ..

* * *

أساس السعادة .. ان نجعل النفس تنسجم مع ظروف البيئة وترضى بها .. ونشبع رغباتنا بدون افراط ..

وقد يحتاج الأمر الى تعديل في ظروفنا وبيئتنا وفي ضبط شدة العواطف الناشئة عن رغباتنا وغرائزنا .. وبعضنا يغضب ويثور ويتمسك بآرائه وعاداته اذا طلب منه تعديل نفسه أبسط تعديل ليلائم المجتمع ..

أما السعيد .. فيعدل نفسه طبقا لظروفه بسهولة .. ولن يغير الله حال قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ..

سنلاقي الصعاب في اثناء تحوير النفس وتعديلها ومجاهدتها .. أو في أثناء تغيير الظروف .. وليس هذا أمرا سهلا بل كله صعاب .. ولكننا في جهادنا للتغلب على هذه الصعاب نجد فرحا واعتباطا ولذة ..

السعادة كالفاكهة أو الطعام او الألوان .. ما يوافق منها شخصا .. قد لا يوافق مزاج الأخر .. وما تستسيغه أنت.. قد يكون سببا في اشمئزاز الآخر .. فأنت قد تحب الأرز وقد تحب اللبن .. ولكني رأيت طفلا يكره

(١) فلسفة السعادة ـ د . محمد فتحي ـ دار الفكر العربي ..

اللبن وآخر لا يأكل الأرز . . ويقيء اذا أرغم على أكله . .

واذا اردنا أن تكون سعادتنا ثابتة متزنة . . وجب ان نحفظ أسبابها وأجزائها مرتبة كما هي . . والسرور اذا لم يكن منظما فقد يحدث لنا حالة نحسبها سعادة . . ولكنها ليست سعادة منتظمة ثابتة ولا متزنة . .

* * *

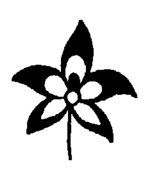
والظاهر بالتجربة عموما أن الأسهل أن نعثر على السعادة بمجهود غير مباشر . . لأن الجهد المباشر يبذل في صالح شخص قد يميل الى اهمال حقوق الآخرين الضرورية . . وقد يؤدي الأمر الى محو السعادة والغائها . . ومع ذلك فأسهل الوسائل لإسعاد نفسك أن تسعد شخصا آخر غيرك . .

اذا كنت مسروراً مبتهجاً بغيرك فستخلق جواراً مرحا سعيدا . . فقابل غيرك بالغبطة . . وانشر السرور في كل مكان . . فالنتيجة تستحق ما يبذل لأجلها من جهود . . ولو أن هذا ليس سهلا دائما اذا ساءت الأمور . . فابتسم للحياة دائماً . . فالابتسام يبعث السعادة في نفسك . . ويبعثها في نفوس الآخرين . . ونحن نميل للمبتسم ولا نحب العابس الغاضب . . فابتسم لتحظى بحب الناس وميلهم اليك . . واذا أحبوك خدموك وتهافتوا على ارضائك . . ما جمال المرأة اذا عبست وغضبت وقلبت بيتها جحيما ؟ . . فابتسم وانثر البسمات من حولك يمينا وشمالا طوال الطريق . . فلن تعود للسير في طريق الحياة مرة أخرى . . ولن تخسر شيئاً بالابتسام الدائم . . بل تشرح صدرك وصدور من تحبهم ومن يستطيعون مساعدتك . . كما أن المبتسم يلتذ التذاذا بأن يتغلب على الصعاب . . ويعاملها كأنها كلاب . . فابتسم وأنت تخطو كل يوم خطوة . . ولا تنتظر أن تمطر السماء ذهبا أو فضة . .

الجمال يكمن في عين الرائي . . وكذلك الرضا والغبطة أو البؤس والشقاء وغيرها من صفات الكآبة التي تهز ميزان السعادة . ؛ وفي استطاعتنا أن نساعد على خلق اطار فكري سعيد بالايحاء الى انفسنا

بـالسعادة . . فـالمقلد للملامـح البدنية في الشخص السعيد ـ يـطفح بشـرا وسـروراً مـع حب الخـير وغـير ذلـك ـ ولنبـذل الجهـد لنقنـع أنفسنـا أننـا سعداء . .

وتستطيع أن تدرك صدق هذه الطريقة بأن تكشـر الآن وتبدو محـزونا محسورا وتتنهد كـل بضع دقـائق . . فبعد نصف سـاعة أو في خـلالها تـرى نفسـك محزونـا حقا . . وتحس في أعمـاق نفسك بـالبؤس التام . . أفعـل العكس ترى نفسك سعيدا مسرورا . .





وصفة .. للسعادة

« أكثر الناس يؤمنون بنظريات خاطئة عن السعادة .. وهم يحسبون أن الإنسان يختلف كثيراً عن الحيوان » ..

برتراند راسل



وصفة .. للسعادة [1]

يرى كثيرون أننا لا نبلغ السعادة اذا سعينا اليها وحرصنا على ان نجري وراءها .. وهذا صحيح .. اذا كان سعينا اليها بالطرق المعوجة الملتوية ..

فعشاق المائدة الخضراء في « مونت كارلو » يجرون وراء المال .. ويسعون الى جمعه والظفر به .. ولكن أغلبهم يخسرونه ولا يكسبونه ..

ولكن ثمة طرق أخرى للسعي وراء المال - غير الميسر - أغلبها يصادف النجاح والتوفيق .. وكذلك السعادة .. اذا كنت تسعى اليها عن طريق الرذيلة .. فانك تخسرها ولن تبلغها ..

ولقد حاول الفيلسوف الاغريقي .. « أبيقور » أن يكون سعيدا باعتزال الناس وأكل الخبز الجاف وحده يضاف اليه قليل من الجبن في أيام الاعياد .. ويبدو أنه أصاب بغيته بهذه الطريقة .. ولكن هذا لا يعني أنها تفلح مع جميع الناس ..

ومن الناس من تهيأت لهم جميع الظروف المادية للسعادة من صحة ومال وأولاد .. ولكنهم برغم ذلك في شقاء .. ذلك لأنهم لا يعرفون كيف يعيشون ..

والواقع أن أكثر الناس يؤمنون بنظريات خاطئة عن السعادة .. وهم يحسبون ان الانسان يختلف كثيرا عن الحيوان وان سعادته اسمى من سعادته ..

ان الحيوان يكفي لسعادته أن تكون ظروفه الخارجية ملائمة .. فأنت ترى القطة فرحة سعيدة .. طالما توافر لها الغذاء والدفء وحرية

---

(١) ورلد دايجست - برتراند راسل .

الانطلاق الى حيث تهوى . .

ولا ريب ان حاجات الانسان اكثر تعقيدا من حاجات الحيوان . . ولكنه يشترك معه في ان الغريزة هي المحور الرئيسي الذي تدور حوله ميوله ورغباته . .

وكثيرا ما يتجاهل الناس هذه الحقيقة . . وتراهم يكبتون الغرائز التي لا تخدم اهدافهم . . أو تعطلهم عن بلوغها . . فلا يبلغون الهدف الا وقد دفعوا الثمن من سعادتهم واعصابهم وصحتهم . .

فرجل الاعمال قد يضع نصب عينيه أن يكون غنيا . . وفي سبيل هذه الغاية يضحي بصحته وعلاقاته الشخصية مع افراد عائلته واصدقائه وزملائه . . حتى اذا ما وصل الى بغيته وجد نفسه قد وجد لذة الحياة . . ويحس بأنه شقي بائس . . وتغدو متعته الوحيدة ان يتحدث عن عبقريته . . ويحض الناس على الاقتداء به واقتفاء أثره . .

ولان كان العمل من أسباب السعادة . . فان العمل المجهد مما ينغصها . . والعمل لا يكون محبوبا الا اذا ساير ميولك وكان له هدف معين . . فكلب الصيد قد يجري وراء أرنب بري حتى يرتمي على الأرض من التعب والانهاك . . ولكنه يظل سعيدا طول الوقت وهو يجري . . فاذا ربطه في طاحون لكي يديره . . تمرد وثار مهما أغريته بالطعام . . ذلك لانك تكلفه عملا ليس مما يميل اليه بغريزته . .

ونحن في ذلك لا نختلف عن الحيوان ـ سواء اعترفنا به او لم نعترف ـ ومن هنا كان من أهم منغصات العيش في مجتمعنا الحديث . . ان اكثر اعمالنا لا تتفق مع ميولنا . . والنتيجة الطبيعية لذلك أن أكثر الناس ينبغي ان يبحثوا عن السعادة خارج نطاق الاعمال التي يكسبون منها أعمالهم . . وفي غير المواعيد المحددة لها والتي تستغرق معظم اوقاتهم . . اذا شاءوا أن يتركوا أنفسهم على السليقة . . . وينفضوا عن أنفسهم القيود الثقيلة التي فرضتها عليهم المدنية والمجتمع .

ان الرجل الذي يسعى دائما لان يظفر باحترام الناس ولا يتعرض لنقدهم ، كثيرا ما يعيش شقيا بائسا . . والسعي وراء الظهور والشهرة من

أكبر العقبات في سبيل السعادة وهناءة النفس . . وأنا لا أنكر ان النجاح عامل من عوامل السعادة . . بل هو ـ بالنسبة للبعض ـ في مقدمة العوامل التي تبعث عليها . . ولكنه لا يكفي وحده لتوفير السعادة . . بل أنه اذا كان وحده كان من أهم بواعث الشقاء . .

ان الانسان حيوان . . واجابة مطالب جسمه من أهم عناصر سعادته ـ وان اصر على انكار ذلك ـ وهي لا تتوقف على فلسفته في الحياة . . أو نظرته اليها . . كما يتوهم البعض . . فاذا كان الرجل راضيا عن زوجته وأولاده . . ناجحا في عمله . . وكان يبتهج لتعاقب الليل والنهار والبرد والحر . . فهو سعيد ايا كانت فلسفته .

اما اذا كان يبغض زوجته ولا يثق بأولاده . . ويرى عمله كابوسا يجثم فوق صدره . . وفي النهار يتمنى أن يأتي الليل . . وفي الليل يترقب طلوع النهار . . فان ما يحتاج اليه ليس فلسفة جديدة تنشله من شقائه بل هو علاج لبدنه . . وتنفيس لغرائزه المكبوتة بالرياضة . . أو تنويع الطعام . . أو تبديل الهواء . .

وقد عرفت رجال اعمال تخلصوا من شقائهم بتعود المشي ساعة كل يوم . . أو السفر الى المصايف او المشاتي من حين لآخر . . ولم يفلح معهم الوعظ والارشاد واعتناق النظريات والفلسفات المتصلة بطرق العيش السعيد . .





في السعادة .. والسلام

« المال لا يسعدنا .. النجاح لا يسعدنا
.. الاجتهاد لا يسعدنا .. أجل
.. جميع هذه الأمور تدعو إلى
السعادة .. ولكن أن نبلغ إليها
ويكفل الرشوع في تجربة بركاتها.

اللورد افبري



في السعادة .. والسلام [1]

كلنا نتمنى السعادة والسلام .. وماذا عسانا أن نتمنى أكثر .. ولماذا نرضى بأقل ؟ .. ولقد يشك في امكان الفوز بالسلام دون السعادة .. أو بالسعادة دون السلام ..

فالسؤال الهام اذن : كيف ينال أحدهما .. أو كلاهما جميعا ؟ ..

المال لا يسعدنا .. النجاح لا يسعدنا .. الاصدقاء لا تسعدنا .. ولا الصحة ولا القوة تسعداننا ..

أجل .. جميع هذه الأمور تدعو الى السعادة .. ولكن أيها يبلغ اليها .. ويكفل الرتوع في بحبوحة بركاتها .. وقد تجود الطبيعة علينا بما في يدها .. فتمنحنا صيتا طائرا .. وصحة وعافية ومالا طائلا .. وعمرا طويلا .. الا ان يدها تقصر عن اسعادنا ..

وكل له وعليه ان يسعد نفسه بنفسه .. وكفانا بالمتداول على الالسنة دليلا الى حقيقة ضالة ننشدها .. اذ ماذا نقول عشية يوم سعيد سحبنا مع سحابته ذيول السعادة وجررناها ؟ .. ألا نقول « رحنا اليوم روحنا النفس وطيبناها » .. أو ما شاكل وأشبه ؟ ..

نعم .. سعادتنا لنا وعلينا .. انما نحن مختلفون أحوالا وحالات .. ومتفاوتون أعمارا .. ومتباينون واجبات ومكتسبات .. بحيث قد يخال وضع الأصول والقواعد ضربا من المحال .. ويعد مجرد النصح والاشارة تهجما وجسارة .. مع أن « فارو » سبق فأتى أهل زمانه بمئات الآراء من أراء الفلاسفة في السعادة ..

وحسبنا ان نعتبر بحالة المتقدمين في سبيل الحياة من رجال ونساء ..

---

(١) السعادة والسلام ـ اللورد افبري ـ تغريب وديع البستاني ـ وطبعة المعارف بمصر .

فنرى حتى المفلح الموفق منهم لا ينظر الى ما قطع من مراحل هذه العاجلة الا بعين التأسف لهفوات كان في غنى عنها . . وتجارب كان يتسنى له التغلب عليها . . أو زلات كان يمكنه تجنبها لو أنه كان يعلم في تلك الاحايين ما صار يعلمه الآن . . ولو كان عنده بعض الأختبار الذي بدون أدنى كلفة أو أقل مشقة يجعل حياة المرء أبهى سناء . . وأسعد أياما وأجزل نفعا . .

بل اعتبر بآخر ما فاه به « ثيودور باركر » وهو على فراش الموت مع انه عاش مفعم الصدر حكمة ومعرفة : « أواه . . حبذا لو كنت عرفت فن الحياة . . أو وجدت كتابا . . أو انسانا يعلمني كيف كان يجب أن أعيش وأدرس وأروض بدني » . .

ومما يؤثر عن أهل « أثينا » القدماء . . اتباعهم لسنة . . كانوا بموجبها يعاقبون بالقتل كل من حمل شمعة ومنع غيره الاقتباس من نارها . . فحلال اذن ان نقتبس ممن عنده نورا . . نضيء به ظلمة قلوبنا ونفوسنا . .

قال : « بلوتارخ » المؤرخ الشهير : « كنت في أول الأمر اذا دونت التراجم فلأجل اطلاع غيري عليها . . فما لبثت ان صرت أدقق فيها وأسر بكتابتها أبدا . . باذلا جهدي في سبيل اقتفاء آثار من اترجم . . مطبقا سيرتي على رسم سيرته . . متشبها بمثاله المتجلى لنفسي في مرآة الفكر . . . وهكذا بفضل اشتغالنا بالتواريخ . . ومزاولتنا تسطيرها . . قد نسلم من العثار اذا اعترضت سبيلنا الدنايا والشرور بصد الفكر عنها . . وتحوله الى اولئك الأعلام الذين لا تفتأ تنغرس تذكاراتهم في عقولنا ونفوسنا » . .

ونظريا . . ان لم يكن الجميع . . فالسواد الأعظم متفقون على ان السعادة والطمأنينة من أعظم البركات . . أما فعليا . . فكثير من يبيعهما مغبونا . . مؤثراً الثروة . . أو القوة . . أو الشهرة عليهما . .

ولا شك أن الحياة صعبة جدا . . « فالطبيعة كثيرا ما تخفى . . فلا تظهر . . وقد يستظهر عليها أحيانا . . ولكن نادرا ما تعدم وتزول . . القوة تعيرها قوة . . والسنة والعقيدة قد يخففان من سورتها . . ويضعفان

من صولتها . . أما ما يذللها ويبذلها فهو العادة . . هكذا قال فرانسيس بيكون . .

وليست الحياة سورة في صفحة . . أو صفحة كاملة من كتاب . . بل هي جزء كبير بصفحات وفصول ليس بالسهل قراءتها وتفهمها . . ونقول « العالم » والحق اننا لفي عوالم . . وأن كل فرد يخلق عالمه لنفسه . .

كل الناس ينشدون السعادة . . وقليل من يجدها . . والحكمة : أن يبحث المرء عن رغائب وميول . . لا أن يسعى في طلب المسرات . . والذين لا يهتمون ولا يرزنون في حداثتهم فالاكتئاب ينتظرهم وينال منهم اذا كبروا وشاخوا بينما ـ كما جاء في المزامير ـ « الذين يزرعون بالدموع . . يحصدون بالابتهاج » . .

ولقد قال سليمان الحكيم : محب الفرح انسان معوز ومحب الخمرة والدهن لا يستغني » . .

وقد أكبر « توماس اكمبس » شأن هذه الحقيقة وغالي فيها فقال : ـ « هذا هو الحق الصراح . . الاثنان لا يجتمعان . . أعلى الأرض سرور وابتهاج . . وفي السماء ميراث أبدي » ؟ . .

وقال : « مكس موللر » : انها لخطيئة حقيقية . . ألا يكون المرء سعيدا . .

فلنذكر قوله هذا . . وقول « باسكال » التالي : « فلنعرف اذن حدنا وغاية جهدنا . . أجل . . اننا شيء ما في هذا الوجود . . ولكننا لسنا كل شيء » .

ولا أهم من ان نرسخ في نفوسنا تصورا عادلا عن هذه الحياة لكي لا تقلقنا صروف الدهر وتقلباته . . ولنكون مستعدين لمقابلة أي وجه تديره لنا الأيام . . ثابتين تجاه الافلاح والحبوط امام الظفر والفشل . . على الخوف والأمل في الصحة والسقام والمسرات الآلام . . وفي الافراح والاحزان . . ولدي التذكارات الحلوة ولقد قال « شيلدون » : طالما أنت على هذه الأرض . . تمتع بما فيها من الصالحات . . لانها لأجل ذلك خلقت . . ولا تكتئب . . ولا تبتئس . . بل أحسب نفسك في السماء . . » . .

والذين لا يعرفون قيمة الحيـاة لا شك انهم لا يستحقـونها . . ولعل ضبط النفس والتسلط عليها أهم ما ينبغي في ابتغاء السعادة . .

أجل . . كل فرد مملوك ومحكوم عليه . . على حين الافضل أن يحكم الانسان نفسه ويملكها عن غيره . . ولكن يـا للعجب اننا نتحمـل من شيم الغير واطوارهـم ما لا طاقة لنا عليه لو رأيناه من أنفسنا . .



السعادة .. والثراء

"إن الغني والفقير سواء في السعادة
.. ترتبط سعادة أحدهما بعقله
وحكمته .. لا بثروته .. وقلما
تقيد ببيئته" ..

بول دوهر



السعادة.. والثراء [1]

اعلم ان السعادة في هذه الحياة لمن سعى وجاهد فيها وتأهل فأبا لبنين يودهم . . وليس للثراء ولا للفقر يد على السعادة . .

فطيب الحياة يعدمه كل فقير معدم ، ومتمول مثر على السواء . . اذا لم يجهدها حق الجهد في مسعاهما . . فان من قلت ذات يده عن حوز طيب الحياة ، فقد شقت عليه حياته وتعاظمته اوقاته . . ومن كانت هذه حالته فعليه ان يسعى ليزيد ماله . . لانه ما دام قاصرا عن تنمية موارده ، ما دام الفقر يدفعه ويذهب من جميل انسه بأسرته . .

وان من اقنى وأغنى ، جعل نهمة نفسه في ادارة ماله . . وعلى من كان كذلك ان يذوي عنه كل ما يحيد به عن سواء السبيل . . وأن يعمل العزم معمله . . ويقوم بداعي الواجب وأعباء المنزل . .

هاتان حالتان لا تقعان الا في الندر . . أما جميع الناس من محاويج وموسرين ذوي مراتب بسيطة أو عالية . . فكلهم وان اختلفت أمور معاشهم شرع في السعادة . . لان السعادة في الحياة الدنيا تتعلق بالامور المعنوية لا المادية . . تتعلق بالنفس وبمن يحتاطها . . لا بالثراء ولا بالرياش . .

فالسعادة وطيب الحياة وصفاء المسرة : أمور لا تباع ولا تشترى . . وان السعادة والحق يقال لا علاقة بينها وبين الثراء . .

نعم . . ان في الثراء فوائد . . تدفع الى الملذات المادية . . ولكن ليس الى طيب الحياة ﴾

بيد أن الثراء ـ وان لم تكن به السعادة ـ أداة ذات بال للسعي

---

(١) السبيل ـ بول دومر ـ تعريب المرحوم عبد الغني العريسي .

يبتغيه . . ولا بدعة سواد الناس . . لان من الحكمة أن يدأب المرء في الحصول عليه على قدر الاستطاعة . لتتمتع أسرة الرجل وأحباؤه بفوائده . .

ان من لا سعي له ولا عمل للحصول على المال . . مساق بالطبع مع الذين لم تساو ارباحهم أعمالهم . . فلا بد من زيادة المورد لان مصلحة الذات ـ سواء في الصناعة أو في التجارة ـ داعية الى مصلحة الأمة . . فيفيد المرء أمته من حيث يفيد نفسه . .

ان الغني والفقير سواء في السعادة . . ترتبط سعادة أحدهما بعقله . . وحكمته ، لا بثروته . . وقلما تتقيد ببيئته . .

ومن الحكمة ـ اذا أراد المرء السعادة لنفسه ـ أن يحب ما لديه . . ويقنع بما بين يديه . . ويوفق بين مورده ومعاشه على الدقة وتقدير المنزلة . .

واعلموا أنه لا يتيسر للمرء ذلك الا اذا أعمل الارادة . . ولم يتبع رغبات قلبه ولو كان بعضها محمودا ، كأن يضمكم حكم الصدفة الى أناس تلذ صحبتهم لكرم في أخلاقهم ولطف في محضرهم ، الا أنهم أكثر منكم مالا وأفخر رياشا . . فعليكم والحالة هذه أن تقصروا عن ملازمتهم مهما راقتكم مخالطتهم . . لان في ذلك خطرا عليكم . . وقد يحطم الانسان أنفه ان من عليه الناس ولم يمن عليهم . . أو ان دخل منزله من نشأ على خضراء العيش ونعيم الحياة ولم يكن فيه الا ما يكفيه وذويه . .

يتسنى للانسان أن يقدر مصرفه على مورده . . ويحيا حياة اعتزال عن الناس وعز وكرامة واستقلال في شأنه . . فيكون على فضل ونبل . . وهنا مجال القول . . « كن فاضلا تكن حرا » . .

ان من يقطع عن الناس شوابك العلائق . . علائق الذات والاسرة . . يدرك نجاح مستقبله مهما كان سعيه في الحياة . . لان العلائق والتعارف مع الناس يجران الى العسر والدين . . أقول بذلك ولو خالفني كثير من القوم .

نضرب لك مثلا فيمن تقيد بجرح القيود من ذوي المناصب

الصغرى في الجندية شابا من الضباط تزوج بامرأة تستنفذ اوقاتها أعباء المنزل ومهام البنين . . وليس ما يكفيه مؤنته الا جعله ومورد صداق زوجته القليل فرأى من الكرامة . . وسمو المنزلة ان يعيش مع اسرته لا أن يظهر مظهر الاعيان ويعقد الروابط مع الناس . . ويجدد التعارف مع معارفه واوليائه ، وأن يقوم بمهمته خير قيام ويسعى في التعلم أجمل سعي عن غيره فيه وحب لمصلحته . . فهو لا ريب عامل على نجاحه اكثر من اولئك الضباط الاغنياء الذين يفتخرون بالتظاهر والفخفخة . .

وذلك دليل على ان العزلة في عهد الشباب لا تضر بل تنفع وان ما تلحق الناس بمن يسير على هذه الخطة من صغير التنكيت والتبكيت لا تأثير له في التنجح . .

ألا وأن الارادة والاقدام والسعي ذرائع تجعل للفرد كرامة ومنزلة حسنة في الحياة أكثر مما يجعل التنافس والمزاحمة الصحيحة . .

على أن الحياة الطيبة في التنافس الحق ، فان من طبيعة الانسان ان لا يفتأ عن المزاحمة ، غير أن للسعي والاقدام وصالح الاعمال أثرا حميدا في النتائج .

واعلم أن العلائق والتعارف مع الناس سيئات أكثر من حسنات : تفسد صحة الجسم والاخلاق وتصرف العبث بالاوقات ، وتذهب بقوى لو استعملت بقيت . حسناتها تهتك ، وملذاتها تضعف والحسد فيها أكثر من الحنين ، والمجد الموهوم أكثر من الارتياح . .

فاحيوا ـ أيها الكرام ـ حياتكم بين الاسرة ، واقتلوا اوقات د راغكم في المنزل بين ذويكم وافتحوا مغالق بيوتكم لاخلاء الصدق ان كنتم على يقين من كرم . . اخلاقهم وشرف أنفسهم . . فان المنزل امر ذو بال لا ينبغي ان يدخله الا الصالحون . .

ومما ينبغي للرجل ان يدفع عن أسرته كل شر ويحكم سد الابواب لئلا يتسرب اليها ما تسوء عاقبته ان يسعى وراء الارتياح في منزله . . فعليه ان يكون فيه حياة بمن ولطف ، وذلك بجلب الكتب اليه لان الكتب كالاصدقاء الثقة صالحة مخالطتها حسنة مناصحتها . .

فـاصطفـوا خيرة من الكتب تقـرؤ نها لانفسكم وازواجكم وبنيكم ، فان الكتب خير مـا صنفت عقول البشـر واعظم مـا استنبطت ، واجمـل ما اثمـرت ، تبيـح كـل مـا فيهـا من الكنـوز لمن يعلم كيف يغـوص وراء دراريها . .

ولا تهاملوا في زخرفة الاثاث فيقولن احدكم اني معيل لا قدرة لي عليهـا ففي سعـة كـل النـاس فقيـرهم وغنيهم ان يـزينـوا المنـزل بجميـل الادوات الا وان اعظمها رواء اقلها نفقة . .

واعلموا ان المنزل يجمل سكناه ولو على فاقة ومسكنة اذا كان موضعه جميلا ، فاسعوا ان يكون منزلكم على هذه الكيفية . .

وينبغي للمـرء ان يستفيد من اوقـات فـراغـه فيقسمهـا الى شـطرين الاول لتهـذيب العقـل والثـاني للتنـاسي والتغـافـل الحميـد والمـلاهي الساذجة . .

فالملاهي الساذجة والالعاب خير من جميـع انواع التغـافل والتنـاسي تفيد الصحة ، وتزيد المسرة ، وتوزن الجسم والاخـلاق ، ولذا لا يجب ان ننصرف عنها لا سيما اذا كانت طاهرة شريفة لا خشية منها . .

فما عليَّ بعد هذا ان أسـرد من النصائـح وقد اسلفت منهـا ما يهـدي الفتيان الى خير سبـل الحياة ؟ فـان قلت سكنى المدن مضـرة فينبغي للرجل أن يقيم مع أسرته في فضاء الحقول أو ينبغي له اذا لم يكن بـد من الاقامـة في المدن أن يقضي خارجها معظم أيـام السنة بـرهنت على حقيقـة واضحـة وامر ظاهري لدى جميع القراء . .

ان صحة الجسم تقضي علينا وصحة الاخلاق تحدو بنا الى اجتنـاب الازدحام في بيوتنا التي تشبه ثكنات الجنود وتقضي على كل أسـرة ان يكون لها منزل خـاص يفصلها عن بقيـة الاسر : الهـواء من حواليـه والفضاء من فوقه . .

ذلك مما يدعو الذين يسعون باشغالهم في المدن ان يبذلـوا جهدهـم في ان تكـون اقـامتهم خـارج الاسـوار والاسـداد حيث الهـواء نقي والأرض واسعـة . . ولكن سكنى الضـاحيـة قـد تفـوت بعض الاحـايـين ارادة الانسان . .

السعادة: إحترام الحياة

« السعادة نشاط داخلي...
وشعور متزايد بالرغبة في تنمية
علاقاتنا بأنفسنا وبالناس..
ويصبح هنا استحالة وجودها
مع المشاعر السلبية »...

إريك فروم



السعادة: إحترام الحياة[1]

تجلت في الآونة الاخيرة حاجة الناس الى الاحساس بالامن باعتباره الهدف الرئيسي للحياة ، وجوهر الصحة العقلية . .

وقد تجلت هذه الحاجة على الخصوص في الاباء الذين بدأوا يستشعرون القلق خشية أن يفتقد أولادهم وبناتهم في مستقبل أيامهم الاحساس بالامن . . ومن ثم راحوا يبذلون قصارى جهدهم في تجنب اولادهم أسباب الصراعات والمشاكل . . آملين أن تمضي حياتهم سهلة آمنة . . تماما كما يعمدون الى تطعيم أطفالهم ضد الامراض . . ويحرصون على ابعادهم عن مواطن العدوى والجراثيم . .

ولكن النتيجة ـ في الحالين ـ غالبا ما تدعو الى الاسف . . فالمبالغة في الاحتياط تفقد المرء ـ جسما ونفسا ـ المناعة وتجعله أسهل قابلية للمرض . .

وهل يمكن ان يحس الانسان الحي المتوقد الاحساس بالامن ؟ . .

ان الظروف التي تحيط بنا توشك ان تجعل الاحساس بالامن ضربا من المستحيل . . فأفكارنا وأراؤنا واستنتاجاتنا في افضل صورها ليست الا جوانب وحسب من الحقيقة ، مختلطة بأكبر قدر من الاخطاء . . وحياتنا وصحتنا خاضعتان منذ مولدنا لمجموعة من الصدف والظروف التي لا سيطرة لنا عليها . .

وفي كل مرة نتخذ فيها قرار . . لا نستطيع ان نجزم بما يتمخض عنه هذا القرار . . بل ان اي قرار نتخذه ينطوي ضمنا على احتمال الفشل . . ومهما نبذل من جهد فاننا لا نستطيع أن نضمن النتائج

---

(١) حياتك ـ العدد الثالث ـ د . إريك فروم .

سلفا . . فالنتائج تتوقف على عناصر أبعد من أن نستطيع السيطرة عليها ..

وتماما .'. كما ان الانسان الحي المرهف الحس لا يتستطيع أن يتجنب الشعور بالخوف . . فهو بالمثل لا يستطيع ان يتجنب افتقاد الاحساس بالامن . .

والوقاية النفسية التي يستطيع المرء - بل يجب - أن يأخذ بأسبابها . . ليس في السعي لبلوغ الاحساس بالامن . . وانما التكيف لظروف الحياة بحيث يغدو المرء قادرا على احتمال الشعور بافتقاد الامن دون أن يصيبه الذعر والارتياع والاضطراب . .

والحياة - بمقوماتها وطبيعتها غير مستقرة ولا امنة . . شيء واحد فقط هو الذي نستطيع ان نجزم به . . وتملؤنا حياله الثقة ، وذلك هو أننا نولد ونموت .

ولن تجد أثرا للاحساس المطلق بالامن . . ولا حتى في اولئك القدريين الممتثلين امتثالا تاما لكل ما تأتي به الاقدار ، ويدعون للاقدار امر اتخاذ ما تشاء لهم من قرارات دون ان يتكبدوا حتى مسؤولية اتخاذها . .

ولكن الانسان الحي المتحرر الفكر . . المرهف الحس على نقيض القدري الممتثل . . ومن ثم فهو أبعد ما يكون عن الاستقرار والاحساس بالامن . .

فكيف اذن يمكن للانسان العصري المفكر ان يحتمل افتقاد الاحساس بالامن .

في وسعه أن يبلغ هذا الهدف اذا استطاع ان ينمي شخصيته الحقيقية بمميزاتها وقدراتها وامكانياتها بحيث يسعه ان يقول صادقا « أنا » . .

وهو خليق بأن يصيب هذا الهدف اذا نمى قدرته الانشائية الى درجة تمكنه من الاتصال بالعالم الخارجي دون ان يغرق في خضمه ويتوه في زحمته . .

ولا نقصد بذلك ان يعتزل المرء الناس . . فالشخص المنعزل يجتني لحساسه بالامن من السير في ركاب الاخرين ما أمكن . . وهدفه الرئيسي

هو ان يكون وفق ما يرغبون له ان يكون .. ولو حاول ان يختلف عن الناس فسيحس بالعجز والدونية .. وهو احساس يسلبه الشعور بالامن .. وفي الوقت نفسه فان سلوكه الذي يستهدف مطابقة سلوك الاخرين يسلبه ايضا احساسه بالامن .. فهو يفتقد الاحساس بالامن في الحالين لانه لم يتعلم كيف يكون نفسه وينطلق على سجيته .. فأي نقد يوجه اليه يشعره بأنه شذ عن المجموع .. ويوقظ فيه الخوف والاحساس بالذنب .. ويثبط عزيمته ويقوض ثقته في نفسه ..

وكما أن الاحساس بالامن اساس من اسس الصحة العقلية .. فان من اسسها أيضاً الحب .. حب الزوج للزوجة .. وحب الزوجة للزوج .. وحب الوالدين للاطفال .. وحب الفرد للناس .. وحب الناس للناس .. فالرضا الذي يجنيه الفرد من اغداق الحب .. ومن احساسه بأنه محبوب .. كل ذلك أساس جوهري من أسس الصحة العقلية ..

فاذا غزاك الاحساس بالامن .. وغذاك الحب .. كنت أقرب الى ان تصبح انسانا سعيدا ..

ولكن ما هي السعادة ؟..

قد يجيبك أكثر الناس عن هذا السؤال بقولهم ان السعادة هي المتعة .. وان السعيد هوالذي يقضي وقتا ممتعا ..

فما هي المتعة ؟ .. أهي ارتياد المجتمعات ولعب الكرة والاستماع الى الراديو ومشاهدة التليفزيون .. والذهاب الى السينما وقيادة السيارات والبقاء في الفراش الى ساعة متأخرة من صباح أيام العطلات والسفر والرحلات ؟..

اذا كانت هذه هي مقومات السعادة .. فهي اذن مرتبطة بمنابع اللذة .. وعلى هذا يمكن ان نعرف السعادة بأنها عكس الألم والحزن ..

والواقع ان الرجل العادي يرى السعادة في تحرر عقله من الحزن والهم ..

وهذه النظرة تطلعنا على مدى الخطأ في اعتبار السعادة عكس

الحزن . . والاسى والهم . . فالرجل الحي النشط المتوقد الذهن والحس لا يستطيع ان يتجنب الحـزن أو الأسى او الهم مرات في حيـاته . . لا بسبب المتـاعب الذي يسببهـا له النـظام الاجتماعي فحسب . . بـل ايضا بسبب الـطبيعة البشـرية التي تجعـل من المستحيـل،أن ينجـو المرء من الاحســاس بالحزن والاسى والهم . . فطالما ان الموت حقيقة ثابتة . . وطـالما نـدرك اننا سنمـوت قبل من نحب أو سيمـوتون هـم قبلنـا . . وطالمـا نـرى التعـاسـة والضيـاع والتفاهـة من حولنـا كل يـوم . . فكيف يمكن ان نتجنب خبرتنـا الدائمة بالالم والحزن . . وأي مجهود نبذله لاجتناب هذه الاحساسـات . . انما هو في الواقع مجهود نبذله لاحتناب الانفعال بالحياة والتأثـر بها . . وهـو هدف كما ترى لا يمكن بلوغه .

ولو أننا أردنا أن نعرف السعادة بمقابلتهـا بما ينـاقضها . . فينبغي أن نقول أن السعادة ليست عكس الحزن . . وإنما هي عكس الكآبة . .

فما هي الكآبة ؟ . .

ان الكـآبـة هي الـرغبـة في الا نحس . . هي الـرغبـة في ان نشعـر بالموت ونحن في أوج الحياة . . الرغبة في عدم الاستمتاع بالسـرور حتى في الوقت الذي يدعو فيه كل شيء حولنا الى السرور . .

ان الــرجـل المكتئب يحقق راحــة عميقــة اذا استــطاع أن يشعــر بـالحزن . . ذلـك ان الاكتئـاب حـالـة يصبـح فيهـا المـرء غـير قـادر عـلى الاحساس بشيء . . لا الفرح ولا الحزن .

واذا كــانت السعـادة عكس الاكتئــاب . . فهي اذن الانشــراح او الابتهاج . . وهو احساس نحسه حين نعمل عملا ايجابيـا . . نحسه حـين نغدق الحب . . . وحين نستخدم العقل فيـما يجدي وينفـع . . وحين نقف على ارض الواقع ونرى انفسنا وحدات متميزة مستقلة . . تكون مـع سائـر الوحدات هذا العالم . .

السعادة هي اذن نشاط داخـلي . . وشعور متـزايد بـالرغبـة في تنمية علاقاتنـا بانفسنـا وبالنـاس . . ويتبع هـذا استحالـة وجودهـا مع المشـاعر السلبية . .

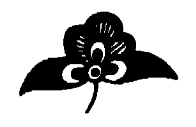
انها الشعور بالامتلاء لا بالفراغ الذي يحتاج لمن يملؤه . . وهذا هو هدف الانسان في الحياة . .

ان هدفنا من الحياة هو ان نحياها كاملة . . وان نحس بوجودنا . . وان نكون يقظين متنبهين . . وأن نتحرر من احلام الطفولة تدريجيا لنواجه قدراتنا الحقيقية ونعرف حدودها . . أن تكون لنا القدرة على أن نحب الحياة وأن نقبل ـ في نفس الوقت ـ الموت بلا رعب . . أن نواجه الشك الذي تثيره ظروف الحياة دون أن نفقد ثقتنا في افكارنا واحساساتنا طالما انها تمثل حقيقة عقولنا . .

ان تكون لنا القدرة على ان نكون شيئاً مذكورا سواء وحدنا أو مع من نحب . . أو مع كل أخ لنا على الأرض . . أو مع كل كائن حي . .

ان نتبع صوت ضميرنا . . ذلك الصوت الذي يرشدنا الى انفسنا . . والا تمقت أنفسنا اذا لم يصل صوت الضمير الى اعماقنا . . والا نفقد الأمل في ان نسمعه . . ونتبعه في المرة القادمة . .

ان الشخص السعيد هو الذي يحترم الحياة : حياته هو . . وحياة الاخرين . .





اعرف نفسك .. تعش سعيدًا

ليست السعادة وقفاً على الشباب
.. فهناك سعداء كثيرون ليسوا
شباباً .. لكنهم عرفوا كيف يسايرون
الظروف المحيطة بهم .. فظلوا
يستمتعون بالحياة ، وجدان
جاوزوا سن الشباب ..



اعرف نفسك .. تعش سعيدًا[1]

ليست السعادة في الثروة والغنى .. فالواقع انه كلما زادت مقتنيات المرء ، زادت همومه وزاد شقاؤه .. وخاصة اذا حصر تفكيره فيهما وحدها ..

وليست السعادة وقفا على الشباب .. فهناك سعداء كثيرون ليسوا شبابا ، لكنهم عرفوا كيف يسايرون الظروف المحيطة بهم .. ويكيفون أنفسهم حسب مقتضياتها .. فظلوا يستمتعون بالحياة بعد أن جاوزوا سن الشباب ..

والسعادة ايضاً لا تتوقف على الجمال والفتنة .. فكثيرون من افضال الرجال يعيشون سعداء مع زوجات حرمن نعمة الجمال ..

ومثل هذا يمكن ان يقال عن الحظ واللذة .. فالسعادة قد تتحقق بواسطتها .. ولكنها سعادة للحظات او ساعات .. وليست هي السعادة الدائمة ..

كذلك يمكن القول بان ظروفنا الخارجية ضعيفة الصلة بسعادتنا الحقيقية ..

فالواقع ان الطبيعة البشرية مرنة سهلة التطور مع الظروف ..

أعرف اناسا كانوا يستمتعون بالحياة في لندن خلال السنوات الماضية في اثناء الحرب العالمية الاخيرة .. أكثر مما يستمتعون بالحياة أثناء السلام ..

اذن ما سر السعادة ؟ .. انها تتوقف على فهم المرء لنفسه .. ونجاحه في العيش في وئام مع هذه النفس ، ومع الظروف المحيطة به ..

---

(١) عن مجلة سيكلوجست ..

فالطفل الذي يولد عاجزا يحتاج الى جو من الحب والطمأنينة يترعرع فيه ، كما يحتاج الى طعام صحي يكفيه .. فاذا توافرت له هذه الأشياء ، هدأت غرائزه الفطرية وساده الشعور بالغبطة والارتياح .. أما ان حرم منها او من شيء منها .. فانه يشعر بعدم الطمأنينة .. وبأنه منبوذ مكروه أو بأنه جائع باستمرار .. وعلى هذا تثور في نفسه غرائز التمرد والكراهية والشك .. ولا يجد بدا من ان يناضل مسلكه هذا في نفسه ..

فاذا لم تكن سعيدا ، فابحث في ماضيك البعيد .. فلعل حرمانك من السعادة يرجع الى فشل اصبت به في مرحلة الطفولة .. فصرت بسببه لا تجد السعادة الا في ايذاء الناس .. اواعتزالهم ..

وخير علاج لهذه الحالة : ان توحي الى نفسك بأنك لست منبوذا .. وبأنك ـ كغيرك ـ لك رسالة في الحياة .. والمجتمع في حاجة اليك ، كما انه في حاجة الى غيرك .. وسوف يكون اكثر حاجة اليك ، كلما زاد ما تشعر به في اعماق نفسك من الحب والسرور والتفاؤل .. وانتقلت عدوى ذلك منك الى كل من يلقاك .. او يتحدث معك ..

وعليك أن تصم اذنيك عن ذلك الصوت الداخلي الذي يلاحقك هاتفا بك : « انت تافه حقير فاشل .. لا يعبأ بوجودك أحد .. ورفاقك أفضل منك وأذكى وأوفر توفيقا .. وهم جميعا يسخرون منك » ..

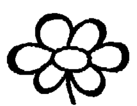
ولا بد لكي تسعد من أن تتخلص مخاوفك .. ويرى أحد كبار علماء النفس أن عقدة « بوليكراتس » هي اعدى اعداء السعادة .. وقد كان بولكراتس هذا حاكما ديكتاتوريا عاش منذ أكثر من الفي عام .. وحالفه الحظ فوفر له كل عناصر النجاح والثروة والعز والجاه .. لكنه كان يخاف من المستقبل .. ويعتقد أن الالهة ما اغدقت عليه كل تلك النعم الا لكي تنتزعها منه فجأة لتمعن في النكاية به والسخرية منه .. وأشار عليه بعض خاصته بأن يقدم للالهة قربانا .. فأقام احتفالا كبيرا لتقديم ذلك القربان .. وبدأ الأحتفال بالقاء اثمن خاتم عنده في عرض البحر .. ثم عاد في موكبه البحري الى الشاطيء .. فما كاد يجلس لتناول الغداء حتى وجد الخاتم،الذي القاه في البحر منذ ساعات قد عاد اليه في جوف سمكة

مشوية مما صيد في ذلك اليوم . . وهنا اشتد قلقه وخوفه . . اذ اعتقد ان الالهة لم تتقبل قربانه لاعتزامها الايقاع به . . ثم استغل اعداؤه فترة يأسه واسترساله في الهم . . فأغاروا عليه . . وحطموا عرشه . . وأمبراطوريته . .

ويقول هذا العالم النفسي : ان اناسا كثيرون يشبهون « بوليكراتس » فقد توافرت لديهم كل ما من شأنه أن يسعدهم . . ولكنهم لم يعرفوا السعادة والراحة والسلام النفسي . . لأنهم يتوهمون ان القدر متربص بهم . لكي يسلبهم أعز ما يملكون . . وبذلك جروا على انفسهم الألم والأرق والصداع واضطراب الهضم . . وغيرها من الامراض العضوية الناجمة عن الاضطرابات النفسية . . فكانوا غير سعداء . .

ولو حاولت ان تتبع اثار هذا الاحساس بالخوف . . لاكتشفت غالبا انه يرجع أيضاً الى مرحلة الطفولة حينما كان الاباء والامهات يوحون الى الطفل بان كل ما يريده هو فيه خطر او ضرر عليه . . فاذا اكثر من اكل الحلوى مثلا قيل له : « سوف تمرض نفسك » واذا شرع في عمل فيه شيء من المغامرة قيل له : « سوف تدفع حياتك ثمنا لهذه المغامرة » . .

فاذا كنت من هؤلاء . . فحلل هذه المخاوف . . واعرف ما ترمز اليه : تعش سعيدا . . ذا ضمير مستريح . . ونفس راضية شاكرة . .





ساعات السعادة في حياتك

قام احد العلماء الالمان باحصاء
ساعات السعادة في حياة الانسان
منذ طفولته حتى شيخوخته ..
والساعات السعيدة - في نظر هذا
العالم - هي الساعات التي يحس
فيها بالرغبة لان يقول : ما ابهج
الحياة .. وما اجملها ..



ساعات السعادة في حياتك[1]

يبدأ الطفل في الاحساس بالسعادة او الشقاء ، منذ السنة الثالثة من عمره . . لذلك يستبعد العالم النفساني الدكتور « هنريك جلايزر » من حسابه السنوات الثلاث الاولى من حياة الانسان . .

ويقضي الطفل - فيما بين الثالثة والعاشرة - نحو عشر ساعات يوميا في النوم . . وهذه الساعات تستبعد أيضاً من الحساب لعدم احساس المرء خلالها بشيء . ويتبقى من اليوم ١٤ ساعة . . يقضيها الطفل في اللعب والأكل . . والحديث والنزهة والقراءة واداء الواجبات المدرسية . . وما الى ذلك . . يحرم خلالها من الاحساس ببهجة الحياة نحو اربع ساعات . . فيكون معدل ساعات السعادة في حياته عشر ساعات يوميا . .

وتأخذ ساعات السعادة في القلة تدريجيا ابتداء من العاشرة حتى سن البلوغ . . اذ يبدأ الصبي في فهم متاعب الحياة واحساسه بانشغال والديه بأمره ، ويقل ابتهاجه بالمدرسة . . ويكثر شجاره مع اصدقائه وزملائه . .

ويقدر الدكتور « جلا يزر » ان ساعات السعادة تنخفض من عشر ساعات الى تسع ساعات ونصف في الحادية عشرة من العمر . . وتسع ساعات في الثانية عشرة . . وثماني ساعات ونصف في الثالثة عشرة . . وثماني ساعات في الرابعة عشرة .

---

(١) عن ساينس دايجست .

وتبدأ بعدئذ مرحلة المراهقة وتبدأ اخطارها . . اذ يتفتح امام الصبي عـالم جديـد يبعث في نفسه الفـزع والقلق . . فيغدو عصبيـا مشـاكسـا . . وتسوء تدريجيا علاقته بوالديه ، كما تزداد كـراهيته للدراسـة وضيقه بهـا ولا يعود يستمتع باللعب . . في نفسه ـ سوى القلق . فتقل ساعات سعـادته اليومية تدريجيا حتى لا تزيد عن ساعتين في المتوسط . . يستخلص سعادتـه خـلالهـا من قـراءة قصـة عـاطفيـة . . او مشـاهـدة فيلم سينمـائي . . او الاسترسال في احلام اليقظة . . او الاحساس بالزهو للتفوق في دراسته .

فاذا ما بلغ المراهق الثامنـة عشرة . . بـدأت تزايله الاوهـام والاماني الكاذبة شيئا فشيئا ، وشرع يواجه حقائق الحياة . . فيعود ميله الى الرياضة والى الرحلات والى التعمق في بعض الدراسات . . وتزيد بـذلك سـاعات سعادته تدريجيا حتى يبلغ الخامسة والعشرين . . فتصل الى مـا يتراوح بـين ٥ ساعات و ٧ ساعات يوميا . .

وفيـما بين الخـامسة والعشـرين والخامسـة والثـلاثـين يبلغ المـرء ذروة الاستمتاع الحق بالحياة . . اذ يزداد ادراكه لحقائقها . . فينزع الى الفلسفـة وتقديس الجمال في الطبيعة وفي الفن وفي كل ما تقع عليه العين . . ويزداد ميله الى الرياضة . . ولكنه لسوء الحظ يبدأ في الشكـوى من الكبد والمعـدة والاسنان وسرعة التعب . . ولكن هذه الشكـاوي لا تؤثر كثيـرا في اوقات سعـادته . . اذ تبلغ عنـد الشخص المعتـدل في حيـاتـه مـا يتـراوح بـين ٧ ساعات وتسع يوميا . .

ويبـدأ القلق والخـوف من الشيخـوخـة مـع ظهـور تجـاعيـد الـوجـه وابيضاض الشعر فيما بين الخامسة والثلاثين وسن الاربعين . . فيشرع المرء في الحيـطة والاعتدال وأخـذ كل شيء بقـدر معين . . وتقـل تبعـا لـذلـك سـاعـات السعـادة . . حتى تبلغ مـا يتـراوح بـين ثـلاث سـاعــات وست سـاعات . . ولـولا ما يـوازن قلق المرء ومخـاوفه في هـذه السن من تحسـين

مركزه الاجتماعي . . وما يستتبعه من شراء سيارة . . . والانتقال الى مسكن لائق بها لما بلغت هذا القدر . .

وعندما يبلغ المرء الخامسة والاربعين . . يكون قد بلغ من نضج العقل والفلسفة قدرا يعينه على مقاومة تيار الخوف والتشاؤم . .

وتتركز ساعات سعادته حينئذ فيها يتراوح بين أربع ساعات وخمس . . وتظل كذلك حتى سن الخامسة والخمسين . . وابتداء من هذه السن تتوقف ساعات السعادة والشقاء على صحة المرء . . فان كانت جيدة . . فقد تمتد حتى تبلغ عشر ساعات كما كانت في مرحلة الطفولة . . وان كانت سيئة . . فقد ينعدم احساسه ببهجة الحياة معظم ساعات يومه . .





السّعادة: ضالة الإنسان

«إن أسعد الناس حالاً: أوسعهم
معرفة.. وأكملهم علماً بأحوال
الطبيعة وأسبابها ونتائج أعمالها
.. وهو الذي قد صدق نظره..
وصحت بصيرته.. وطهرت
سريرته..»..

رياض غربال



السعادة: ضالة الانسان [1]

هي السعادة ضالة الانسان .. ينشدها سحابة الحياة .. ويستطيب لأجلها الغمرات .. آملا بموارد الدعة .. وطمعا في مناجع السعة .. فهي منتهى الرغائب .. واليها تحدي رتائب الاعمال .. وعندها تحط رحال الامال .. والناس مختلفون في حقيقتها .. متباينون في طرق التماسها على مذاهب شتى ..

فمنهم من يخالها تقوم بالمأكل والمشرب .. وغير هذا من الامور المادية .. أو الملذات الجسمانية .. فيعيش مسترسلا مع اهوائه .. يألف أصحاب الفجور .. ويسر بمعاشرة السخفاء .. وربما دعته الحال الى اكتساب الاموال من طرق الحرام والضلال .. وحملته محبة اللذات على التهور في الدنايا والمحظورات .

ومنهم من يتخيل أن السعادة قائمة بجمع المال .. فتراه يدخره .. ويفرط في الشح به افراطا لا يقف به عند حد .. فيمنعه عن أداء حقوق نفسه وذويه .. وربما اعترته علة فحمله حرصه على ترك التداوي .. أو وقع عليه خسف فأغضى على الضيم ذليلا .. وبالجملة يعيش هو وعياله معيشة الفقراء وأهل الخصاصة بثياب رثة .. وبطون خاوية .. وأنفس خسيسة .. لا يذوقون من طعم القنيطة شيئا ..

ومنهم من يكون صغير النفس ضعيف الأمل .. فيبتغي أسهل أبواب المعاش ويصرف نفسه عن الرغبة في النمو .. وربما رضي بالبلغة .. يحصلها بالعمل القليل .. فيتعود الكسل .. ويستنيم الى الراحة .. ويقل اعتماده على نفسه .. فتكسد أعماله .. وتسوء حاله ..

(1) نزهة الأدباء في رياض الإنشاء - رياض غبريال - جرجس همام - المطبعة الأنكليزية بمصر - ١٥ /١٩ .

ومنهم من يكـون من ذوي النفخة والـدعـوة العـريضـة . . فيـطلب السعـادة في الـرفعـة . . وطيب الاحـدوثـة . . ويجب ان يتلقـاه النــاس بالاطراء والتجلة . وربمـا استنكف من الانقياد لمن هـو اعلى منـه يدا . . وحاسب الناس في معـاملتهم اياه بمقـدار ما يتـوهم في نفسه . . وقـد يحقد عـلى من قصر لـه بشيء مما يتـوهمه . . وسـرعان مـا يذيـع أمـر مثـل هـذا الشخص بين الناس حتى يمقتـونه وينبـذونه . . فتستحـوذ عليه الهمـوم . . وتــدب فيـه العلل من حيث لا يــدري . . ويــذهب فــريســة النفخــة والدعوى . .

عـلى ان السعـادة الحقيقيـة هي اصـلاح حــال بتغلب طيب العيش عـلى مكروهه . . وما على طالبها الا ان يراعي في طلبها دفـع البأسـاء والحمايـة من طـوارقهـا . . وابتغـاء النعـماء والاستكثـار من أسبـابهـا . . ولا بـد في الامـرين من اعتبار حفظ الـراحة والعـافية . . واحـراز المـادة الكـافيـة . . واكتساب المعرفة الوافية . . والتحلي بالفضيلة الواقية . .

وينتـج ممـا تقـدم أن الـطيبـات التي تقـوم بهـا سعـادة الـدنيـا عـلى حزبين : ـ احدهما ما يفى بالحـاجات البـدنية . . مثـل الطعـام اللذيذ . . والشـراب السـائـغ . .والشميم الـطيب . . والمنـاظـر البــديعـة والالحــان المطربة . . والاخر : ـ ما يفي بالمطالب النفسانية . . مثل هوى الحبيب . . ولقاء القريب . . ونجاح المسعى . . وادراك الغاية . .

وان اسعد الناس حالا : أوسعهم معرفـة . . وأكملهم علما بأحـوال الطبيعة واسبابها ونتائج أعمالها . . وهو الذي قد صدق نـظره . . وصحت بصيرته . . وطهرت سريرته . .

* * *

حديث ابليس .. عن السعادة

«السعادة: هي كل شيء .. قبل ان
تصل يداك اليه .. فالسعادة ممزوجة
بالشقاء .. والشقاء ممزوج بالسعادة
.. ومن طلب سعادة غير هذه ..
كان كالمستقي من ماء السراب» ..

عبد الرحمن شكري



حديث ابليس .. عن السعادة

سُئل أبليس يوما : ما السعادة ؟ . .

فقال : السعادة بمنزلة البرسيم الذي تلوح به للنعجة العنيدة . . فتجري وراءك . . وأنت كلما قاربتك أبعدته عنها . . فلا تطعمها أياه . .

والسعادة هي بمنزلة الاسفل من كعوب قصب السكر ∴ فتمص أولا زعنوفة الايام . . طامعاً أن تؤدي بك الايام الى احلى الكعوب . . فاذا وصلت اليها وجدت السوس قد سلك فيها مسلكه . . وأفسد حلاوتها . .

والسعادة مثل الملح الذي نسي الطاهي ان يصلح به الطعام . .

والسعادة هي الدرهم الذي وعدك أبوك به كي تقلل من جلبتك . . ثم لم يف بوعده . .

السعادة هي كل شيء . . قبل ان تصل يدك اليه . .

والسعادة هي لفائف الطباق التي يضع فيها المازح شيئاً من المفرقعات . .

والسعادة هي الحلوى التي يضع لك فيها المازح قطعة من الثوم أو الملح . .

والسعادة هي اللقمة . . التي لن تمضغها . .

والسعادة هي الماء الذي لا تجده عند الظمأ . .

والسعادة هي الدرهم المزيف الذي ليس في صرتك غيره . .

والسعادة هي الغرفة المحرمة في بيت الغول . .

---

(١) حديث إبليس ـ عبد الرحمن شكري ـ مطبعة جورجي غرزوزي بالاسكندرية .

والسعادة هي القطار الذي علم بمجيئك الى المحطة . . فهرب منك . .

والسعادة هي الطعام الذي يسقط فيه الذباب . . قبل أن تذوقه . .

* * *

قال ابليس : وهناك نوع آخر من السعادة خير من الذي ذكرته . .

فالسعادة هي ان يخف الم ضرسك . .

فبعد ان كنت تتمنى الموت من الم الضرس . صرت تتمنى من أجل ذلك الألم النوم فقط . .

والسعادة : ان يرمي من نافذة فوقك ـ وأنت بين المارة ـ ماء قذر ورطل من حديد . . فتلوث بالماء . . وتنجو من الرطل الحديد . .

والسعادة هي أن يسطو عليك لص . . فيسرق مالك . . وتنجو منه نفسك . .

والسعادة هي ان تنزلق قدمك فتقع . . فتهشم أنفك . . بدلا من أن تفقأ عينك . .

والسعادة : أن تجد بعد كل الم . . لذة . .

والسعادة : أن تجد لذة في الم غيرك . . فتلتذ لأن الالم بغيرك لا بك . .

والسعادة : أن ينبحك كلب . . فيمزق ثيابك واهابك . . ولكن لا يصيبك بداء الكلب . .

والسعادة : ان تكون ذا نعل امام اللا نعليين . . وذا كساء امام اللا كسائيين . .

والسعادة : ان تعوز الحلوى من البقلاوة . . فيسعدك خبز الدره . .

فالسعادة ـ كما ترى ـ ممزوجة بالشقاء . . والشقاء ممزوج بالسعادة . .

ومن طلب سعادة غير هذه . . كان كالمستقي من ماء السراب . .

* * *

أساس السعادة

« ما من قلب بشري يستطيع أن يتمتع بطمأنينة السعادة وغبطتها البالغة .. ما لم تجذبه الآلام .. وتلهبه نيران الكآبة » ..

انطونيوس بشير



أساس السعادة[1]

قال حكيم : « لم أعرف سعادة عظيمة في حياتي لم تكن بقايا سعادة غيرها سببا لها . . ولذلك قلما نرى السعداء فرحين . . » . .

قد أوضح هذا الحكيم بكلماته القليلة الاساس الصحيح للسعادة . . وهو : الكآبة . .

فالحزن ضروري لكمال الحياة . . كالفرح أو أكثر . .

تنحصر غاية الحياة ببلوغ الانسان الى الكمال في ايضاح امياله وافكاره . . وليس في الانخراط بما لا نهاية له من الملذات والشهوات . . والكآبة ضرورية لتنمو النفس الانسانية . . كالغبطة . .

الحياة بدون الكآبة . . كالصورة بدون اظلال . .

كل ما في الوجود من الجمال يتألف من ترتيب الاظلال . . كلا في موضعه . . وكل ما في الوجود من الفاتنات نتيجة لازمة لانعكاس النور وارتسام الظل عليه . .

وهكذا . . قل عن السعادة . . فهي وليدة الآلام . . فأنت لا تقدر أن تجني حصادا كبيرا ما لم تكن اثلامك عميقة في قلب الأرض . .

وما من قلب بشري يستطيع أن يتمتع بطمأنينة السعادة وغبطتها البالغة مالم تعذبه الآلام وتلهبه نيران الكآبة . .

فاذا قلت انك سعيد دائما . . ثبت لدينا في الحال اما انك تقصر نظرك في الحياة على القشور دون اللباب . . أو أنك تضطر نفسك الى الاعتقاد بأن في قلبك ما ليس فيه ، فيجب ان يكون فيه متبعا بعض التعاليم القائلة لرفعة الانسان الى اوج السعادة بشرائط حذائه . .

---

(١) أقرأ وفكر ـ الأشمندريت انطونيوس بشير ـ مطبعة العرب للبستاني ـ مصر .

ليست الحياة السعيدة حلاوة مجردة . . ولكنها حلاوة ممزوجة بمرارة . . فأيامك الكئيبة واختباراتك المريرة . . وفشلك الممزوج بالدموع . . وفصول احزانك . . وامطار الامك . . وأشواك أحلامك . . وأوجاع تشوقاتك . . لا تذهب عبثا في وجودك على الأرض . . بل تجعلك أكثر انتاجا . . وتعد تربة حياتك لاخراج الاشجار الغضة المثمرة . . في حين ان القلوب الغير المفلوحة بسكك الكآبة . . لا تأتي بغير الاثمار الفجة الحامضة . .

لم يقم في العالم رجل بلغت سعادته قمم الكمال سوى فقير مسكين من ناصرة الجليل . . وقد عرفه الناس « رجل الاوجاع مختبر الحزن والكآبة » ومن أعمق اعماق احزانه تفجرت للعالم مياه السلام العجيب والسعادة السماوية . . ولذلك نراه يقول لاصدقائه : ـ سلامي اعطيكم سلامي اترك لكم ليس كما يعطي العالم أعطي أنا » .

وليست الكآبة مقدمة للفرح والغبطة فقط . . بل كثيرا ما تكون بذاتها فرحا عظيما لصاحبها اذا عرف كيف يحملها بصبر . . ويستثمرها بشكر . .

كلنا يعرف ان التضحية واحتمال الاحمال الشاقة في سبيل الذين نحبهم في هذا العالم يجلب لنا لذة قلما يحلم بها الاناني الذي يحصر جميع اعماله بذاته . .

فلا تنشد السعادة في المراقص الحافلة بالناس . . ولا تطلبها في الولائم الكبرى . . أو في بيوت اللهو والزهو حيث تتردد اصداء الضحك والانشاد . . بل سر متأملا بين الاظلال على مسالك الحياة . . حيث يشتغل الرجال وتنتظر النساء ثمرات اعمالهم للقيام بأود عائلاتهم . .

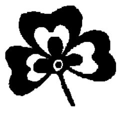
اذهب الى المعامل . . وهنالك ترى ملاك السعادة مرفرفا فوق رؤوس العمال الذين يحتملون عناء الاشغال في سبيل المحبة الطاهرة . . ويستقبلون الوحدة والمرارة والالم بشجاعة . .

سر الىَ حيث تجري المياه المرة . . وتنبت الأشواك القاسية . . وتأمل فيما حولك بحكمة وفطنة . . فتجد لشدة دهشتك أوفر الزنابق بياضا . .

وأكثر الورود حمرة وعطرا في حقول هذه الانسانية العجيبة التي نحن اجزاء صغيرة في مجموعها الكبير .

قال : « توماس هود » في قصيدته الشهيرة وعنوانها « الكآبة » :

اعطوا الكآبة حقها من الاكرام أيها الناس . . .
فان تنهداتها ودموعها وتأملاتها مقدسة . .
وليست في الحياة من موسيقى تستهوي قلوبنا . .
ما لم تكن الاحزان اوتاراً لقيثارتها . .





الوصول الى السعادة

"البعض يبحث عن السعادة عن
طريق القلب .. والبعض يبحث
عنها عن طريق العقل .. فهؤلاء
يتبعون سبيل العاطفة ..
واولئك يميلون الى الابحاث
العقلية .. وليس بوسع
احداً ان يرجح سلوك هذه
او تلك" ...

روبرت هيب



الوصول الى السعادة[1]

يرنو العالم كله الان الى مستقبل أسعد وأكثر اشراقا من الماضي . ويسود البعض الأمل ، ويركن البعض الاخر الى الاستسلام ، كما أن هناك من يغلبهم اليأس ولكن الجميع متفقون في شعورهم بعدم الارتياح وقلقهم من الحالة الحاضرة وكل فرد تهفو نفسه الى شيء يرى انه ينقصه في الحياة . .

وقد يدخل في وهمنا ان هذا الشعور مما يتميز به العصر الحديث وحده ولكن الواقع ان الناس يبحثون منذ أقدم العصور عن ذلك الشيء الذي يستطيع أن يغير حياتهم ، ويجعل استمتاعهم بالوجود أكمل . . وكل الاختلاف هو ان مطالبتنا بذلك الشيء الذي يرتقي بحياتنا هي اليوم أقوى مما كانت في أي وقت آخر ، وربما كان سعينا اكثر حماسة وحيوية ، ولكن الحنين الذي يغامرنا هو نفس ما أحس به اجدادنا في بحثهم عن السعادة وعن حياة أغنى وأبعث على الرضا .

والانسانية غير راضية عن الماضي ، كما انها لا تكتفي بما بلغته حتى الآن . . واذا كان الرجال والنساء يفخرون بأي عمل يقومون به . . الا ان العمل وسيلة وليس غاية فهم يسعون الى ما هو اكثر من انجاز الاعمال . . والمجد لا يكفي . . كما ان النظر لا يغني ، وانما نريد شيئا آخر . . لقد ورثنا حكمة اجيال عديدة وكل تراث القرون ملك لنا ، ولكننا على الرغم من هذا كله ، ما زلنا نبحث عن الذهب الذي لا نملك . .

ان ما تبلغه الانسانية ليس هو الذي يحفظ كيانها ، كما ان الجمال

(١) الفصول ـ يونيو ١٩٤٦ ـ روبرت هيب .

والصدق وحدهما لا ينهضان بها ، وانما الامل هو الذي يدفعها الى الأمام : الأمـل في أن يبلغ العالم عنـد المنحنى التالي في سـير التاريـخ أرض السعادة الموعودة التي يرنو اليها البشر منذ فجر التاريخ .

نجم الأمل :

ولا جدال في اننا على باب عصر جديد ، وربما أسفنا لمرور القديم ، ولكن ليس في وسعنا ان نحول دون انقضائه . . والمستقبل وحده هو الذي يعنينا . . فالعصر الذي يشرق عند نهاية حقبة الآلام هو عصر الأمل .

وملايين من البشر متفائلون بقـدوم العصر الجـديد . . كـما أن هناك آخـرون يبكون لانقضـاء الماضي ، ويشعـر بعض رجال من الجيـل القديم بأنهم غرباء في الدنيا الجديدة . . ولكن مهما يختلف الناس في شأنه . . فان العصـر الحديث هـو عصر الامـل . . وفي وسعنا أن نجعله عصـر انتصـار البشر . .

وقد كان الامل هو الذي خرج بالانسان من الكـوخ الذي يقـطنه في عصـور ما قبـل التاريـخ . . والامل هـو الذي شيـد الحضارة التي نعـرفها اليوم . . الأمل في شيء أفضل . . ووسيلة جديـدة للحياة . . والأمـل هو الذي سيدفع بنا الى الامام لاحراز انتصارات جديدة ولانتهاز الفرصة لخلق عالم جديد . .

وطـالما فسـر الكتاب هـذا الأمل الـذي يدفـع الناس الى الامـام . . ولكن قليلين هم الذين اهتموا بتحديده . . وقد يدهش الانسان عندما يجد ان كل تفسير يختلف عن الآخـر . . ولكن ليس هذا بعجيب . . ذلـك ان كل فرد يبحث عن عناصر الامل . . لا يجد ما ينشده . . وانمـا يجد أجـزاء من ذلك الأمل الـذي حثه عـلى السعي . . وقد حلل النـاس عصر الامـل خلال جميع مراحل التطور الاجتماعي للجنس البشري . . ولكننا لا نجـد فيما تركوه سوى صدى لنداء قلوبهم . . وقد كانوا يبحثون عن الامل وسط الجموع . . ولكنه ينبعث من صدر كل فرد ، وهو عنصـر جوهـري في بناء الشخصية ، فلولا بذور الأمل ، لما طالت حياة الإنسان . .

ونحن نتساءل . . هل يحسن تشجيع هذا الأمل ؟ . .

ان الكثيـرين يقولـون بان هـذا ليس من الحكمـة في شيء . . فـان الامـل ينطوي عـلى خداع النفس . . وربمـا اضل بـدلا من ان يهـدي . . ولكن الأمـل ليس ذلك المخـدر او المسكن الذي يتعـاطـاه النـاس لتحمـل الحاضر الاليم . . وانما هو القوة الدافعـة التي تساعـدنا عـلى بناء المستقبـل الذي ننشده . .

وعلى الرغم من سخرية الشكاك فاننا نؤمن بأن بعث الامل في نفس المـرء الذي يعـاني الشقاء أفضـل من اقناعـه باليـأس الـذي يجعـل شفـاءه أبديا . .

وليس هناك أي ضير في أن يأمل المرء . . والتعلق بالأمـل ليس دليل غفلة . . كما ان الامل ليس اسما آخر لعدم الرضاء . . وانما الأمل الصادق هو عامل انشائي . . انه حالة ذهنية تبعث الثقة . . وتقود الى السعادة . .

غذاء السعادة :

ومن الواضح ان الرجال والنساء لا ينعمون بالسعادة ، فـأينما ذهبت تجد عدم الـرضا مـرتسما عـلى وجوه أغلبيـة الناس . . ونحن نلمس القلق والاضـطراب مطلين من أعـين الناس . . وبـاديـين عـلى جبـاههم في كـل مكان ، سواء في شوارع المدينة الزاخرة أو في الطرق القروية الهادئة . .

ونحن نتسـاءل هل يمكن الـوصـول الى السعـادة عن طـريق البحث عنهـا . . ان البعض ليقضي العمـر كله في البحث عنهـا ؟ . . ولا يبلغهـا . . بينـما يقـع عليهـا آخرون دون بحث او عناء . .

والبعض يعتقـد ان الحيـاة يجب ان تمنحهم السعـادة ، بينـما يعتقـد آخرون انهم يستحقونها لما بذلوا من جهد في سبيلها . .

فما هو اذن افضل السبل لبلوغ السعادة ؟ . .

انه من العسير ـ بل قد يكون من المستحيل ـ أن تقود أي امريء الى سبيل السعادة ، وانما يقتصر مساهمتك في ذلك بأن تحذره من العثرات التي قد يقع فيها خلال سعيه . . والواقـع انه من الأمـر الشاق تحـديد السعـادة بشكل قاطع . . ذلك انها تتصل بنواح شخصيـة تختلف من فرد لآخـر . .

كما ان السعادة ليست صفة في ذاتها ، وانما هي نتيجة للحياة الحسنة التنظيم . . وكثيرا ما يحصل الانسان على السعادة وهو يبحث عن شيء آخر . . وأسعد لحظات الحياة التي يشغل المرء فيها بأداء واجبه عن التفكير فيما اذا كان قد بلغ السعادة أم لا . . وخاصة اذا كان هذا الواجب ينطوي على خدمة للآخرين . .

. سبيل السعادة :

ان السعادة ـ تعتمد الى حد ما ـ على الفرد . . كما تعتمد على المجتمع الذي يعيش فيه . . والمرء الذي يحيا في مجتمع سعيد تتاح له فرص لبلوغ السعادة اكثر مما يتاح لفرد يحيا في مجتمع شقي . . ومن ناحية أخرى ، نجد انه في وسع مجموعة محدودة من الافراد المتقدمين في التفكير أن يخلقوا أمة سعيدة . . ولا يستطيع الفرد ان ينفصل عن البيئة التي تحوطه ليحلل حياته وحدها ، فهو ليس الا انتاجا لهذه البيئة ، كما ان البيئة تتكون نتيجة للحالة العامة للسكان . .

ولكن يمكننا ان نلحظ تأثير الفرد في بيته ، كما نتبين أثر البيئة في الفرد .

واذا أردنا السعادة الاجتماعية او الاهلية فيجب ان يكون هدفنا الغاء العوز . . واتاحة تكافؤ الفرص للجميع . . وان نضمن تنظيم المجتمعات نفسها للوسائل التي تمكن الفرد من النضج الى اقصى حد ممكن ، ويجب ان نسعى لمنع الحرب . . وما يتبعها من تهديد للأمن الاجتماعي والاهلي . . ويجب ان يكون هدفنا الاجتماعي ان نوفر لكل فرد مادة الحياة الصحيحة . . دون أن نقضي على شخصيته المفردة . . ويجب أن نسعى لالغاء الفقر . . والشقاء . . ونحارب الاعمال الضارة بالمجتمع عن طريق التحليل الصحيح للبواعث النفسية التي تخلق هذه الشرور . .

المستقبل لنا :

ويكفينا هذا عن الناحية الاجتماعية للسعادة . . وكنا نأمل في أن يحقق لنا المستقبل فرصا طيبة في هذه السبيل . . وانا لنتميز عن أي عصر

آخر من عصور التاريخ بالمعرفة العلمية . . كما تمتاز بيقظة الوعي الاجتماعي . . وعندنا مشروعات كثيرة لتحقيق مثلنا العليا . . وبعض هذه المشروعات ستضل السبيل . . وكثير منها سيفشل . . ولكننا لن نفشل نهائيا ما دمنا لم نفقد مثلنا الأعلى الذي ننشده . . ويمكننا ان ننجح في توفير العصر الذهبي الذي يتيح الفرص لكل انسان . .

العصر الذي يزود فيه المجتمع الفرد بكل ما يحتاجه لينعم بحياة طيبة ويمكننا ان نقضي على استغلال النفعيين للبشرية ، لتحقيق اغراض انانية . . كما يمكننا ان نشيد العالم الجديد السعيد الذي يحلم له . . اذا عقدنا العزم على ذلك . . ولم نحول انظارنا عن الإحتمالات التي تبزغ في الافق . .

السعادة الفردية :

وتحقيق هذه النواحي الاجتماعية كلها سيمهد الطريق لسعادة الافراد . . ولكن على الافراد انفسهم ان يسعوا لبلوغ هذه الطريق . . والجانب الاكبر من السعادة يتوقف على صدى الاحداث الخارجية في نفس الفرد . .

وفي وسعنا القول بأن أغلبية الناس يسلكون لبلوغ السعادة أحد طريقين . . فريق منهم بالاستجابة لكل رغباته ونزواته . . قائلا انه اذا ارضى كل ميوله أحس بالسعادة . . ولكن النهم الشديد يضاعف من هذه الرغبات يوما بعد يوم . . حتى يفشل المرء في بلوغ السعادة . .

أما الفريق الآخر . . فيرى السعادة في الحد من الرغبات . . وحجته في ذلك : انه اذا قلت مطالب المرء من الحياة ، فانه لن يصدم أبدا . . ولكن الخطر هنا هو ان الحد من الرغبات قد يقتل فينا روح الطموح . .

وهكذا يبدو ان كلا الفريقين مخطيء في تقديره . .

القلب . . أم العقل :

والبعض يبحث عن السعادة عن طريق القلب . . والبعض الآخر عن طريق العقل . . فهؤلاء يتبعون سبيل العاطفة . . واولئك يميلون إلى الابحاث العقلية . . وليس في وسع أحد ان يرجح سلوك هذه الطريق او

تلك . . فالأمر لا يتوقف على الطريق ذاتها فحسب . . وانما يعتمد على تكوين الشخص الذي يسلكه . .

وكل ما يمكننا ان نقوله في هذه السبيل : ان اغلبية الناس ترى ان السعادة المثالية هي تلك الحالة التي تحقق مطالب القلب والعقل معا . .

هل يمكن الوصول اذن الى السعادة ؟ . .

ان الجواب هنا قاطع « بنعم » . . ولا يستطيع واحد من الناس أن يتأكد من قدر السعادة او نوعها . . ولكن يمكن للجميع أن يتقاسموا هذا الكنز . .

وكثيرا ما تأتي السعادة نتيجة لأعمال وخدمات لا تهدف اليها مباشرة . . ولا يمكن لأي فرد ان يرشد الآخر الى الطريق الذي يتبعه للوصول اليها . .

وقد أوصى « جالليلو » من ينشدون السعادة بالقيام بخدمات لا انانية فيها قائلا : ـ انني بينكم فرد يخدم » . .

هذه كلها علامات مميزة في طريق السعادة . . فيجب الا ندع رغباتنا تسبب لنا قلقا ذهنيا . . وانما علينا ان نسعى للقيام باعمال عظيمة . . وان نؤدي واجبنا اليومي بما يرضي ضمائرنا . . وان نخدم الآخرين . .

* عالم الخير . . والحق والجمال :

سعى الناس منذ قديم الازل ليتحقق وجود عالم الحق والخير والجمال .

وقد بقيت هذه المثل دائما غاية ما ترنو اليه الانسانية . . وقد وصل الانسان الى نجم السعادة وهو يسعى لاحقاق هذه المثل . . وهي المثل التي تنطوي على الاخوة . . وخدمة الغير . .

ان فعل الخير هو اسعد خطوة يقوم بها المرء في حياته . . وقد كنت أعرف حينا ما عجوزا كانت تنعم بالغنى في ايامها الأولى . . ثم توفي زوجها ومات ابنها خلال الحرب . . ولكنها على الرغم من ذلك تعد اسعد شخص عرفته في حياتي . . اعتمدت المرأة بعد الصدمات التي انتابتها على اعانة تبلغ حوالي عشرة شلنات في الأسبوع بالاضافة الى ما تكسبه من

غسل ثياب الاغنياء من الجيران . . وفي ايامها الاخيرة . . أصيبت بالروماتيزم فعاقها ذلك عن كسب أي مبلغ . . ولم يكن في وسعها قراءة الكتب لتمضية الوقت لان نظرها كان ضعيفا . . وعلى الرغم من كل هذا فان احدا لم يسمعها أبدا تشكو من قسوة حظها . . وكان الاطفال يحبونها ويصاحبونها دائما . . وكان الاباء يلجأون إليها التماسا للمعونة وهدوء البال كلما واجهتهم المتاعب . . ومن المؤكد ان متاعبها كانت أكثر مما يقاسيه اكثر اللاجئين اليها . . ولكنها كانت تنسى متاعبها وهي تعين الاخرين على تحمل ما يعرض لهم من صعاب . . وقد وجدت سر السعادة في عمل الخير واداء الخدمة للاخرين . . وقد استثمرت هذا الكنز من السعادة باقدامها كل يوم على عمل من اعمال الخير . . ولم تكن اعمالها الخيرة لتفنى ابدا . . فهي كنز دائم . .

الحق والجمال :

والحق من بين اللآلىء المتألقة في تاج السعادة . . ولكن الكثيرين أثناء السعي بحثا عن الحق ذلك لان اكتشافات العلم تثبت اليوم خطأ حقائق الامس . .

ولكن هل هذا مما يفتر الهمم ؟ . . ان الكثيرين من الرجال الطيبين والنساء الطيبات قد عاشوا وماتوا دون أن يشهدوا معجزة الاختراعات الحديثة الكثيرة التي ننعم بها في حياتنا . . ولكن هل قلل هذا من احساسهم بالسعادة ؟ . . بالطبع لا ؟ . . ذلك لأن الحق الذي ننشده لا يبدو على ضوء الاكتشافات العلمية . . وانما يكمن في ثنايا نفوسنا . .

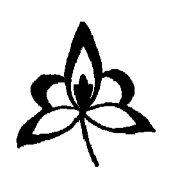
فالسبيل الذي يحقق السعادة هو التخفيف من اعبائنا . . ورفع مستوى المعيشة . . واستخدام مقدرتنا الى اقصى حد ممكن لنفع انفسنا . . وخير اخواننا في الانسانية . .

ولكن هل يمكننا ان نبلغ السعادة الكاملة دون ان نضيف عاملي الخير والجمال الى عامل الحق ؟ . . ان الكثيرين مما لا ينعمون بالجمال في حياتهم اليومية . . فهم يعيشون في مدن قذرة . . ولا تتفتح اعينهم على جمال الطبيعة ولكن على الرغم من كل هذا . . فنحن لا نحرم اطلاقا من

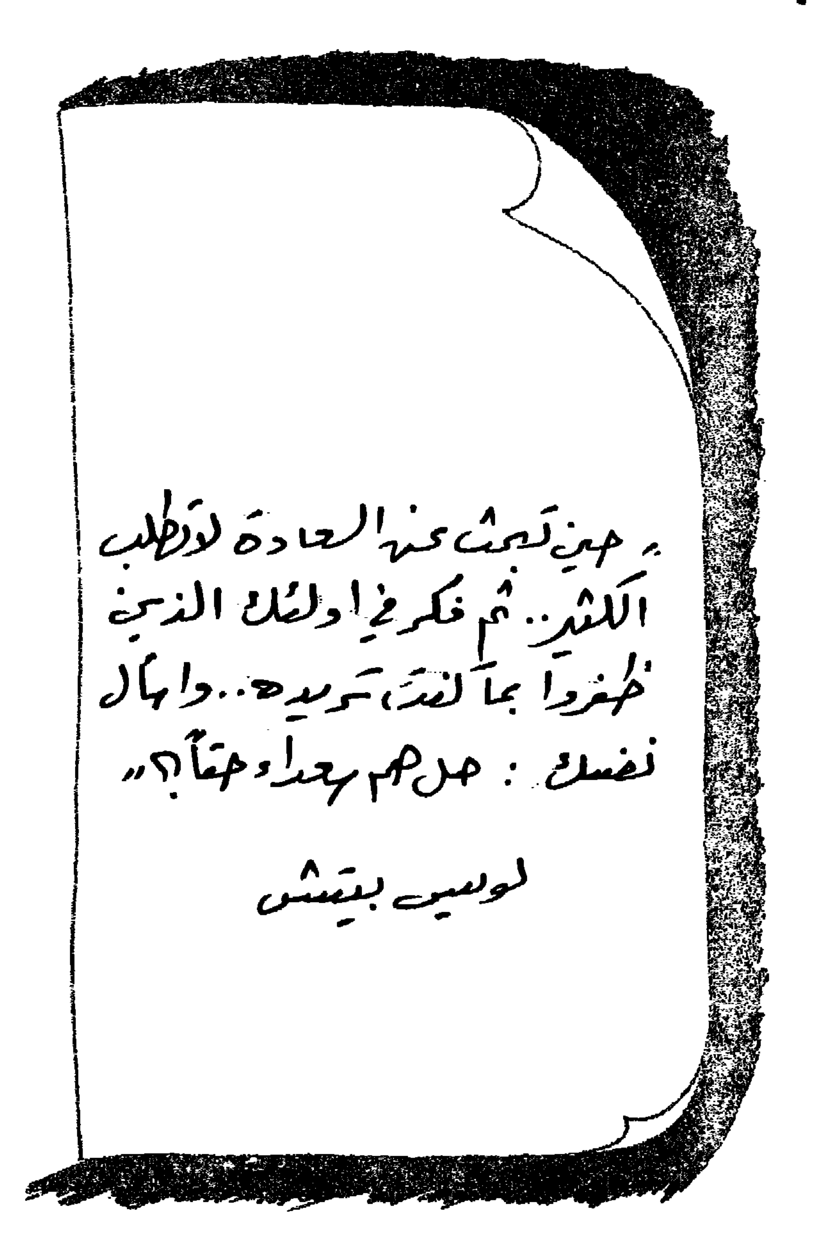
الجمال . . فالجمال شعور داخلي مثلما هو منظر خارجي . . والجمال يكمن في عين الناظر . . ولا يمكن ان يحرم الجمال شخص يسعى للكمال . .

والجمال ليس امتيازا يقتصر على من يرى شروق الشمس وغروبها . . أو يتأمل قمم الجبال او مجاري الانهار . . وانما يبدو الجمال في الاشياء البسيطة ايضا . . ويزور أفقر الشوارع . . ويكمن في قلوب الاطفال . .

فلنسع اذن لبلوغ السعادة . . ولنصحب الحق والجمال والخير في طريقنا . . حتى نجني ثمار سعينا . .



أين تجد سعادتك





أين تجد سعادتك

كل أنسان يرجو السعادة لنفسه ويبتغيها . . ولكن العجيب في الأمر انك اذا سألت واحدا عما يعنيه بقوله السعادة . . فانه يتلعثم ولا يبين . . فاذا اصر على انه يعرف . . فان وصفه لاسباب السعادة . . يبدو غامضا غير واضح المعالم .

وكثيرا ما نسمع قول القائل : ـ « بودي لو كانت لدي ثروة طائلة » .

فاذا سألته ما يفعل بهذه الثروة الطائلة . . وما تفعله الثروة له . . لم يكن جوابه واضح المعالم . .

وربما كانت المرأة أقدر على تحديد اسباب السعادة التي تبغيها لنفسها . . انك تحدثها عما ترجوه لنفسها . . وما تتمناه . . انها تريد الحب . . والزوج القوي . . والاطفال . . والدار الجميلة . . والاطمئنان الاقتصادي . . انها الامال التي تجيش في قلبها . . وتجول في ذهنها . . وتحلم بها . . وترجوالله ان تتحقق يوما من الايام . .

أما الرجال فأكثر طموحا . . وأشد طمعا . . وهم يعلقون اهمية كبرى على المال . . والقوة . . والجاه . . والسلطان . . فاذا ما تحققت آمالهم . . ونالوا ما ينشدون . . فهل نراهم قد نعموا بالسعادة ؟ . .

ولنتناول المال الذي تحوم حوله خواطر الناس جميعا . . هل يستطيع أحدا من الناس ان يقول ان الاغنياء سعداء ؟ . .

ان الواقع الذي لا نستطيع انكاره ان الحاجة الى المال تخلق الشقاء . . ولكن كثرة المال من جهة أخرى تدفع المرء الى المغامرة والاكثار

(١) الهلال ـ أكتوبر ١٩٥٧ ـ د . لويس بيتش . .

من اللهو والطرب والسهرات الماجنة والى الادمان في الشراب والى الخيانات الزوجية . . والمحافظة على الثروة تبعث على القلق . .

فالمال الكثير ليس في الواقع من الامور التي يعتمد عليها في خلق السعادة . . اما ان تحب انسانا ويبادلك الحب . . فمما لا شك فيه ان مثل هذا الحب تجربة رائعة . . تسعد الانسان سعادة حقيقية . . ولكن هل يدوم الحب ؟ . . وما القول في آلامه ومتاعبه . . وما يتخلله من خيبة امل او فشل أو صدمات قوية عنيفة . . ؟ . .

أما حب الزوج أو الزوجة وما يتخلله من متع ومسرات . . فان حالة الزواج تخلق كثيرا من ضروب الاحتكاك . . وتحمل الانسان العديد من التبعات التي تلبد سماء هذه السعادة . .

فالحب يسلبك بعض حريتك . . ويضيق مجال نشاطك الاجتماعي . .

فليحذر الانسان ان يخلقه الحب ويعوقه عن أداء الواجب . . ولهذا فان عليه ان يحتفظ بأصدقائه . . وان يمنح نفسه الوقت الكافي للاسترخاء . . فالحب وان كان تجربة لذيذة الا انه اذا لم يعالج بحكمة . . فانه يصبح مر المذاق . .

على ان الحب خالق السعادة والهناء . . حقيقي بكل ما يبذل في سبيل الظفر به . . والمحافظة عليه . .

أما الضمان الاقتصادي . . فيمنح المرء الشعور بالراحة . . وهذا لا ريب فيه . . وحسب المرء أن يحس انه لن يقاسي آلام الجوع او الكفاف . . وانه يحيا حياة مستقرة تكاد تكون أحسن من حياة الكثيرين . . وانه لن يكون اعتماده على اولاده اوعلى منح الحكومة . .

مثل هذا الاحساس يكسب الانسان الثقة بنفسه والاطمئنان على حياته . . انه فرع من السعادة وليس السعادة كلها . .

والضمان الاقتصادي اهم عند المرأة منه عند الرجل . . فانه يمنحها الفرصة لاداء مهمتها في الحياة كزوجة وأم وربة دار . . وهي مهمة متعددة الجوانب وعسيرة على المرأة اذا لم تكن مقرونة بالضمان الاقتصادي . .

والزوج الصالح في نظر المرأة ليس اي رجل .. فهي لا تقدر الرجل الذي يعتمد على زوجته في كل شيء .. والذي لا يحسب لـه حساب في الارشاد وفي الحماية .

ان المرأة تحب ان يكون زوجها رجلا قوي الشخصية .. عطوفا .. عظيم الافق في فهمه للأمور .. ناصحا أمينا .. وصديقا حميا .. ومحبا مغرما .. مخلصا وفيا .. رجل تستطيع ان تعتمد عليه حقا ..

اما الذكور .. فيرون السعادة في القوة والمال والسلطان .. انهم بلا مراء يقدرون الحب قدره .. ويفخرون بزوجاتهم وأولادهم .. ولكنهم أشد طموحا .. وأبعد امالا من ذلك .. انهم يؤمنون ايمانا عميقا ان المال يكسبهم السلطان على الاخرين في الاعمال وغيرها من ضروب الصلات الاخرى .. فاذا ظفروا بالمال .. فانهم يعتقدون انهم نالوا السعادة المبتغاة ..

بيد ان الواقع الملموس والذي يستطيع الانسان أن يراه رؤى العين في اكثر الحالات .. أن هذه الاهداف التي ترنو اليها الرجال ليست دائمة ..

والسعادة التي يجنيها الانسان من ورائها قصيرة العمر .. وهي في كثير من الاحيان تنتهي بالآم وعزلة عن الناس ..

على ان الذي تجدر ملاحظته ان كل هذه الاهداف التي تعتبر من اسباب السعادة ـ فيما عدا الحب ـ هي أهداف مادية .. وحتى الحب هو في أغلب حالاته شديد الانانية .. وسواء أكان الحب للزوج أو الزوجة او الاباء او الاصدقاء او الاطفال او أي شيء من هذا القبيل .. واختلط هذا الحب بطبيعة الملكية .. فانه يضيق مجال العاطفة حتى يصبح ذا طبيعة طاغية عنيفة عظيمة الخوف من فقدانه .. ويغير طبائع الانسان فيخلق فيه الريب والشك .. وبذلك يقضي على الغاية منه ..

وفي هذا العصر الذي اصبحت فيه النواحي العاطفية غير مستقرة تروق المادية في نظر الناس حتى اصبح الناس يتطلعون الى كل ما لا تملكه ايديهم .. حتى ما لا يرجونه لانفسهم ..

اذن ماذا يفعل الانسان للظفر بهدف او اكثر يؤمن بأنه يفضي به الى السعادة؟ . . ان على المرء الا يرسل نظره الى اعلى كثيرا ولا الى اسفل كثيرا . . بحيث لا تشمل نظرته اهدافا كثيرة . .

وليكن الحب اول اهدافه دون ان يشترك معه ستة من الاولاد . . ومنزلا انيقا رفيع البنيان . . ومائة الف جنيه . . ابحث عن الحب الصحيح . . ومن المرجح ان كل رغباتك ستتحقق عن طريقه في حالة سهلة طبيعية . .

وقد نسمع فتاة تتحدث عن احلامها فتقول « اني اريد زوجا طويل القامة . . وسيم الطلعة . . قوي البنيان . . مهذبا . . كيسا . . له دخل كبير حتى استطيع ان استخدم بعض الخدم . . ولا اقلق بسبب المال . . وان يكون زوجي ممن يحبون البقاء في الدار . . ويكرهون الخروج الى المنتديات والمشارب لمجالسة اصدقائه وتركي وحيدة مسكينة في الدار . . وأريد ان اعقب ثلاثة بنين وبنات . . وان تكون لنا سيارة أنيقة » . .

وقد لا تتحدث فتاة واحدة بكل هذا الأمال . . ولكنها آمال تجول في قلوب الفتيات بنوع عام . . ومثل هذه الامال اذا لم تتحقق كلها او بعضها . . فانها تسبب شقاء النفس والسخط والتذمر . .

وليس هناك من شك في ان نظرة الانسان الى السعادة تتغير كلما تقدمنا في السن . . فليست آمال من هو في الحلقة الثانية من عمره . . كامال من تجاوزها الى الحلقة الثالثة . . او امال من عض على ناجذيه . . وتخطى عهد الشباب . .

على ان ما نرضاه كحالة سعيدة يتوقف الى حد ما على ما يمنحنا الحظ في مختلف سني حياتنا . .

الشاب يتطلع ان تكون له دار في العاصمة . . ومثلها في احد المصايف . . وان تكون لديه اكثر من سيارة . . وان يجري المال في يديه كالنهر . . بيد انه حين تكبر به السن يحس بالقناعة والرضا بالقليل من هذه الامور ويرجو أكثر ما يرجو ان ينعم الله عليه بالصحة والعافية . .

حين تبحث عن السعادة لا تطلب الكثير . . وليكن ذهنك صافيا ثم

فكر في اولئك الذين ظفروا بما كنت تريده .. واسأل نفسك .. هل هم سعداء حقا .. ولا تخدع نفسك فتقول انك غيرهم .. وانك شاذ عن القاعدة العامة .. فهذا هراء .. وكلام لا يمكن الوثوق به .. فقد ترى اغلب اصدقائك مثلا .. اشقياء في حياتهم الزوجية .. فتقول : ولكني جد مختلف عنهم .. » .. فمن اين لك مثل هذا القول ؟ .. ما الذي يجعلك تحسب انك وشريكك في الحياة الزوجية ستكونان مختلفين بعد ان ترتبطا معا برباط الزوجية ؟ .. وماذا يكون مصيرك اذا لم يتحقق . قولك ويصدق ..؟ ..

انني اكرر عليك القول : ـ فكر تفكيرا رائقا دون أن تخدع نفسك وتعللها بآمال لست واثقا من تحقيقها .. واستخدم تفكيرك السليم في البحث عن الاسباب التي توقن انها ستنيلك السعادة .. ثم اعلم بعد ذلك ان السعادة شيء غامض .. وان لها وجوها عديدة .. وان من العسير اقتناصها او فهمها .. وانها لا تدوم طويلا .. انك اذا ايقنت من هذا .. ووضعته نصب عينيك .. فلن تحس بخيبة أمل مرة ..

لقد دلت الابحاث الطويلة ان من اهم الأمور التي تنيل الانسان الرضا العميق .. والفرحة الصافية التي لا تشوبها شائبة .. ان تعمل عملا كريما مع بعض الناس .. فتجعله بعملك سعيدا ..

يجب ان تؤدي عملا من اعمال الخدمة الاجتماعية .. اذهب الى المقعد وانقله الى نزهة جميلة .. اذهب الى المستشفيات واجلس الى جانب بعض المرضى واقرأ لمن لا يستطيع القراءة .. أعط الاطفال لعبة صغيرة والكبار بعض الحلوى .. ولا تنس مثل هؤلاء واولئك في ايام الاعياد .. فانك بذلك تدخل السرور والسعادة الى نفوسهم ..

ان ثمة كثيرا من اعمال الخير تستطيع ان تؤديها .. وبها تنعم عليهم بنعمة الجذل والغبطة .. وتحس في اعماقك بالرضا .. والسعادة .. والهناء تختلج في قلبك .. وأنت ترى تلك الوجوه وقد اشرقت بالسرور والسعادة .. حين وقعت انظارهم عليك ..

* * *



الحياة السعيدة

"الحياة الطيبة ليست هي
الحياة السعيدة التي تفتخر
بجمال تكوينها وإنشائها..
إنما يجب أن تكون الحياة
سهلة يسيرة.. مهما كان
فيها من مشقة وعسر"..

ابراهيم محمد حبيب



الحياة السعيدة

لقد عرضت كثيرا من فنون الحياة .. ولكن ما بقي أكثر .. لأن هذا البحث الطويل يقتضيني أن ألم بجميع الصفات المحبوبة .. والصفات المذمومة ..

كان على أن ألم مثلا بالطموح .. والثقة .. والذوق .. والكرم .. وأن ألم أيضاً بالحسد .. والحقد .. والبخل ..

وكان يجب ان اتحدث عن الأمل .. وعن الغنى .. وعن الفقر .. ولكن الوقت لن يتسع لهذا كله ..

لكن شيئاً واحداً يجب ألا يفوتني .. فلقد قدمت حياتاً كلها جمود .. في حياة صماء .. قريبة الى العبوس ..

والحياة العابسة ليست هي الحياة السعيدة التي يقتضيها جمال تكوينها وانشائها ..

انما يجب ان تكون الحياة سهلة .. كثيرة .. مهما كان فيها من مشقة وعسر ..

والحياة المرحة .. غير الحياة الماجنة ..

ولقد سبق ان قدمت مثال تلك السيدة التي قالت لابنتها : ـ « لا يهولنك شيء أبداً .. بل التمسي فيما ترغبين شيئاً .. عسى ان تستمتعي به » ..

وهناك لا تزال بعض القبائل تقيم الافراح لافدح مناسبة في الدنيا وهي « الموت » .. معللة ذلك بأن الميت قد انتقل من دار الشقاء الى دار النعيم .. فهي تقيم افراحا حقيقية في هذه المناسبة .. ولعل عادة العزف

---

(١) ملوك مصر ووحدة وادي النيل ـ إبراهيم محمد حبيب ـ مطبعة دار العالم العربي ـ القاهرة ـ ..

الحزين أمام النعوش مستمدة من عادات هذه القبائل . .

والواقع ان الانسان يستطيع ان يرى الشيء حسنا . . ويراه قبيحا . . فاني لا استطيع ان اعتبر قدومي من القاهرة مشقة . . كما استطيع ان اعتبره رياضة . .

وتستطيع ان تنظر الى الشمس في ايام القيظ . . على انها صوت عذاب . . لأنك تستطيع ان تعتبرها في ذات الوقت نعمة . . لأنها تنضج الزرع . . وترسل المطر .

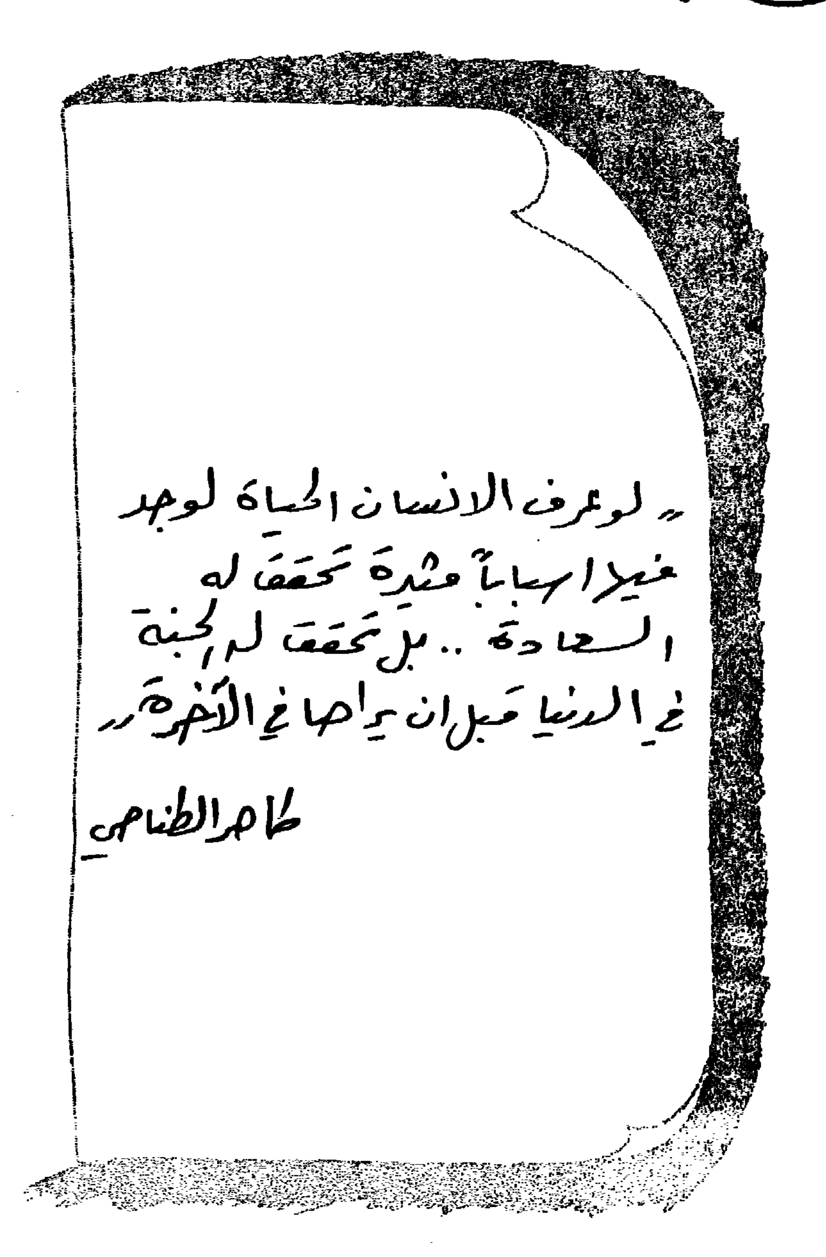
فالمسألة تتعلق بالزاوية التي ينظر الانسان الى الشيء منها . . ولولا هذا لاستولى اليأس على الناس كل يوم . . ولتمنوا ان يتركوا الحياة . .

واذا كنت اريد الا اشق عليكم اكثر من ذلك فاني اختتم هذا بعبارة قرأتها في ذلك الكتاب الصوفي جاء فيها من الاستاذ لتلميذه : ـ « لتكن لك يا بني ساعة في يومك وليلك . . ترجع فيها الى ربك ومبدعك . . مفكرا في مبدأك ومصيرك . . . محاسبا نفسك على ما أسلفت من ايام عمرك . . فان وجدت خيرا فاشكر . . وان وجدت نقصا فجاهد واصطبر . . » . .

وعليك بذكر الله في غالب حالاتك . . وجميع اوقاتك . . فقد قال الله تعالى : ـ ﴿ واذكروا الله كثيرا لعلكم تفلحون ﴾ . .



عش سعيدًا


« لو عرف الانسان الحياة لوجد
فيها اسباباً عديدة تحقق له
السعادة .. بل تحقق له الجنة
في الدنيا قبل ان يراها في الآخرة »
طاهر الطناحي



عش سعيدًا [1]

نعم .. عش سعيدا .. واستقبل الحياة مبتسما في شجاعة وتفاؤ ل .. فإن الحياة جديرة بأن تعاش .. وليس فيها من المتاعب الا ما صنعه الانسان لنفسه .. أو ما صنعه الانسان لأخيه الانسان ..

ولست أدري من كان أول من شوه جمال الحياة في نظر الانسان منذ أقدم العصور .. ومن الذي أسماها دنيا لأنها دنيئة .. ومن الذي بكى لأول مرة .. وسكب فيها الدموع ..

ولعل حواء ـ كما يقال ـ أول من بكى على سطح الأرض بعد ان طردت من الجنة ، وحرمت من نعيمها .. ولكن لماذا بكت بعد ان هبطت من أعلى الى ادنى ؟ .. ألم يكن في مقدورها هي وآدم أن يجعلا من الأرض جنة جديدة .. أم انها اعتادت الفراغ والكسل .. فبكت لأنها حرمت منهما على وجه الأرض ؟ ..

ان الانسان بطبيعته ميالا للكسل والاراغ .. محب لذاته .. مغرم بالراحة واللذائذ الرخيصة التي لا تحتاج الى كد وتعب ..

ولو عرف الانسان الحياة .. لوجد فيها اسبابا كثيرة تحقق له السعادة .. بل تحقق له الجنة في الدنيا .. قبل ان يراها في الآخرة .. ومن هذه الاسباب : ـ

الحب والسلام :

لقد صدق القائل : ـ « الحياة الحب .. والحب الحياة » .. فالحياة بغير حب لا يستقيم لها حال .. فالحب بين الانسان وأخيه الانسان يبعثهما على التعاون .. وينهض بهما الى اسمى مكان .. والحب بين أفراد الاسرة

---

(١) طاهر الطناحي ـ ساعات من حياتي ـ الدار المصرية للتأليف والترجمة .

الواحدة ينشر السعادة فيها . . والحب بين ابناء الأمة يدفعهم الى الاتحاد والتضامن في كل عمل من الاعمال النافعة الذي يعود على الجميع بالخير العام . . والحب بين الأمم ينشر السلام في ارجاء العالم . .

فالسعادة لا تتحقق للانسانية ما لم ينشر السلام اجنحته البيضاء على المجتمع الانساني . . ولن ينتشر السلام الا اذا زالت اطماع السياسيين المستعمرين . . . وسادت العدالة والثقة بين الدول . . واستشعرت القلوب الرحمة والحنان على من تصيبهم الحروب بالكوارث . .

الصحة :

من القصص التي تروي : ـ أن أحد الدراويش سافر الى حج بيت الله الحرام . . فبلى حذاؤه والهبت حرارة الصحراء قدميه . . فقضى سفره ساخطا على سوء حظه الذي حرمه من مال يساعده على ركوب مطية توفر عليه مشقة السير فوق الرمال المحرقة . .حتى اذا وصل الى مكة رأى على احد ابوابها سائلا مريضا مقطوع الساقين . . فبكى واستغفر . . وأدرك انه بقدميه أسعد حظا من ذلك السائل المريض المحروم . .

فالصحة أغلى أنواع السعادة . . وليست السعادة مالا ولا جاها ولا سلطانا . . ولكنها قبل كل شيء صحة كاملة . . متى توافرت للانسان . هانت امامه كل مصاعب . .

حسن المعاشرة :

قد يفقد بعض الناس فيما بينهم المودة والحب . . ولكنهم يستطيعون أن يسعدوا على الرغم من ذلك بحسن المعاشرة . .

قال عمر بن الخطاب لطليحة الأسدي : ـ « قتلت عكاشة بن محصن . . فلا يحبك قلبي ابدا ».

فقال طليحة : « فمعاشرة جميلة يا أمير المؤمنين . . فان الناس يتعاشرون على البغضاء » . .

وقد صدق طليحة . . فان الانسان يستطيع ان يعاشر الناس معاشرة حسنة ولو كان يبغض بعضهم بعضا . .

وقد قال عبد الله بن عباس : « ان امور التعايش في مكيال . . ثلثه

الفطنة . . وثلثاه التغابي . . » . .

فالتغابي والتغاضي والتسامح توفر للإنسان وقتاً سعيدا أهم من الحقد والنزاع . . يقضيه في راحة نفسية . . وعيش نافع . . وعمل بناء . .

* القناعة :

سئل النبي محمد صلى الله عليه وسلم : -

ما هي السعادة ؟ . .

فقال صلى الله عليه وسلم : « القناعة » . .

وليست القناعة تتنافى مع حب الحياة . . لان القانعين لا يكرهون الحياة . . ولكنهم يحبونها ويعملون لها . . حتى يظفروا بما يريدون . . ثم يمنعهم سمو أخلاقهم وحبهم للكفاف من أن يغتروا بالحياة . . ويطمعوا فيها فيقنعوا بما قدر لهم . .

وقد يقنع القانعون بأقل مما قدر لهم من خير . . ليتركوا نصيبا لغيرهم ينعم بالخير مثلهم . .

وقد قال سعد بن أبي وقاص لابنه : - « يا بني اذا طلبت الغنى فاطلبه بالقناعة . . فان لم تكن قناعة . . فليس يغنيك مال »

وأما الزهد في الحياة . . فهو الذي يحمل عند الكثيرين معنى الكراهية لها . . ولهذا كان الذين يتخلصون من الحياة بالانتحار . . ليسوا من القانعين بل من الجبناء الكارهين . .

* أصدقاء السعادة :

في الحياة صنفان من الناس : صنف تكسب صداقته الشقاء والمتاعب . . وهو شؤم على كل من يصادقه أو يعامله . .

وصنف تجلب مودته الخير والبركة والسعادة . . وهو فأل لاصدقائه وأخوانه يسعد بما أتاح الله له من السعادة النفسية . . والنجاح في الحياة . .

كما قال أبو تمام . . « يشقى رجال ويشقى آخرون بهم . . ويسعد الله اقواما بأقوام » . .

فلكي تحمي نفسك من الشقاء . . وتأخذ بسبب من أسباب السعادة . . ابتعد عن مصدر الشقاء . . وتجنب الاشقياء بأخلاقهم

وأعمالهم . . واستكثر من صداقة السعداء بأخلاقهم وآدابهم وعلومهم . . فان صداقة الفضلاء والعلماء . . والادباء تكسبك كل يوم ثروة جديدة . . وتوجهك في الحياة الى الفوز والنجاح . .

* الاخلاق العملية :

وهي الاخلاق التي تتصل بالغير في العمل والتعامل . . واذا كانت المعاشرة الحسنة من هذه الاخلاق . . فان هناك غيرها كالشعور بالمسؤلية . . والاخلاص في العمل . . والمثابرة . . والصبر على الجهاد في الحياة . . والاحسان للغير . . والعدالة . .

ولعل الاخلاق العملية أجدى في توفير السعادة من الاخلاق الفاضلة أو الاخلاق الذاتية . . كالعفاف . . والورع . . والتقوى . .

فقد يكون الانسان عفيفا ورعا . . ولكنه غير سعيد في حياته . . وان كان سعيدا في نفسه . . لان السعادة الحقة هي التي يشترك فيها الانسان مع أخيه الانسان . . ويبني فيها لبنة في صرح الانسانية السعيدة . .

* العقل والنفس والوجدان :

من أقوال الفيلسوف « جوستاف لوبون : ـ قوام العمران شيئان : ـ الجوع . . والحب . .

وهو يعني أن الجوع يدفع الانسان الى العمل . . والحب يدفعه الى الاجتماع . . وليس يريد بالجوع الشعور بخلو المعدة فقط . . بل جوع العقل الى المعرفة . . وجوع النفس الى الدين . . وجوع الوجدان الى جمال الفن . .

ولا يمكن للانسان ان يوفر لنفسه السعادة . . الا اخذ نصيبه من غذاء العقل والنفس والوجدان . .

وكلما تزود من ذلك الغذاء ازداد نصيبه من السعادة . .

وقد كان الفيلسوف ارنست رينان . . يقول بعد ان يلقي دروسه الرائعة لسامعيه : ـ « مهما اعتقدتم في انفسكم المقدرة والنبوغ وسعة

الاطلاع . . فانكم ستظلون دائما في حاجة الى الاستزادة من المعارف . . ولن يكون لكم ذلك الا بواسطة المطالعة . . فاقرأوا ما استطعتم من مؤلفات الاقدمين والمعاصرين . . » . .

وبعد فهذه بعض ابواب السعادة في الحياة . . ولعلها تكون جلها . . فاقرأها . . واعمل بها . . تعش انسانا . . واذا عشت انسانا حقا . . كنت الانسان الناجح السعيد . .

* * *



فلسفة السعادة وأسرارها

"السعادة ابنة الوجدان المستريح .. وانها خاصة بالاهل ... وان ما يبعد السعادة عن طريقنا عدم قناعتنا بما يحصل في اليد ونغتبط به .. فمعرفة السعادة هي حسن استعمال ما في الحياة من صالح. وعدم مطالبتها بما لا تستطيع ان تمنحه" ..

الفرد السوهاجي



فلسفة السعادة وأسرارها[1]

قال الفيلسوف كنيل : « سكن رغباتك الشديدة واجلس الى مائدة الحياة كما يجلس الضيف المحتشم ولا تطلب صنفا من الطعام لا تراه مكتوبا في قائمة الالوان » . .وهذا قول فيه سر السعادة . . فان حياة المرء تنقضي في البحث عن السعادة وكم من أفراد قلائل يتيسر لهم الحصول عليها . .

يدخل المرء في سن العشرين مضمار الحياة فيريد أن يؤسس له مقاما بالرضى أو الغضب ويحاول أن يحرز أو يأخذ الثمرة الرابحة في يانصيب الحياة . . وكل يظن نفسه على ثقة من ربح الشطر الاعظم . . حتى اذا بلغ الاربعين يتعب ويشكو ويقول أنني أضعت سعيي هباء . . ولم أحظ بما اتطاول اليه من السعادة . . ولو بحث المرء في حياته بحثا مجردا عن الهوى لاعترف في الغالب أنه بتعلقه بالوهم قد تخلى عن الوف من الحقائق الحسنة في الحياة السعيدة . .

السعادة تنشأ اليوم بعد اليوم من لذات مختلفة مؤقتة وأفراح طفيفة رائقة تكون بنت ساعتها فالواجب ايجادها بهمة وعناية على نحو ما تعمل النحلة العسل الجيد من عصارة الزهور المتباينة في الجودة . . فلقد كتب « كارنو الكبير » الى ماكبورغ في ساعة يأس الأبيات الأتية : ـ

« أيتها السعادة أنت التي يتحرك بك كل شيء على الأرض فهل ينزل ندمائك على الكبراء أم في القرى . . في المعسكر أم في المقبرة . . أم أنك تؤثرين الغابات . . أم حفظ القطعان في البراري والقفار . .

أيتها السعادة . . أأنت في البذخ . . أم في المجد . . أم في

(١) ألفرد حلمي لطف الله السوهاجي ـ الصحفي القدير ـ مطبعة صادق بالمنيا ـ مصر . .

الوهم . . في الرغبة الحاصلة . . وفي الخلاص من الامراض . . في الصداقة . . أو في الحب . . أو في البغض . . في السلام والمعرفة والفضيلة . . أو بين القبور . .

السعادة . . أيها الفاني الجزوع . . هي بنت الأمل . . هي في فؤادنا وهي تتوج الطهر والعفاف . . تقام نذورنا وتأتي غير منتظرة . . هذه الهدية من الخالق . . بل هذه الجذوة السماوية . . لا يتأتى تعريفها . . فهي خبز الروح . . لا تُعرف قيمتها الا بفقدها . .

والحق مع « كارنو » في جعله السعادة ابنة الوجدان المستريح . . وانها خاصة بالأمل . . وأن ما يبعد السعادة من طريقنا عدم قناعتنا بما يحصل في اليد ونغتبط به . . فمعرفة السعادة هي حسن استعمال ما في الحياة من صالح . . وعدم مطالبتها بما لا تستطيع أن تمنحه . .

ولربما رأينا زوجين تكدر عيشهما بعد اقترانهما بقُليل . . لأن الزوجة نظرت الى أرفع منها مقاما فحسدتهن . . وأرادت بمال زوجها ان تنافسهن . . فما هي الا عشية وضحاها . . حتى تحمل بعلها على الاحتيال ليأتيها بما تريد لبذخها وأسرافها . . فيترك سفن الاقتصاد والبساطة . . ويحاول ان يسعد امرأته أكثر من اسعاد الفطرة لها . . فها هو الآن تسود الدنيا في عينيه وعينيها . . ويضطر الى الابتعاد عنها في طلب مظاهر الرفاهية . . واذا رزقا اولادا لا يكون منهم غير تنغيص العيش والشكوى على حين هم شمامة الأنس . . وريحانة النفس . .

ليس لك من الحياة الا ما أعددته . . وكثيرا ما نكون نحن العاملين على شقائنا بأنفسنا . . فبقليل من العقل والخبرة كان في وسع هذه المرأة التي جعلت حياتها بيدها لمجاهدة البؤس . . أن تكون بزواجها أسعد مما هي . . وكان لزوجها بشيء من المضاء والعمل وحسن السلوك . . بدلا من أن يعيش البؤس . . أن يصبح ذا مقام متناسب مع ذوقه واصله وأمانيه . . ولو صحت عزيمة تلك الأم . . على أن يكون لها حنان حقيقي . . لاستطاعت أن تحسن تربية ابنائها الذين هم علة شقائها . . وربما خجلها . .

الحيـاة : دار ممر . . لا مقـر . . لا يقف فيها السـائر . . فـالواجب التقدم على الدوام . . والاكتفاء بجني الزهور التي تصل اليها يـدنا بسـرعة عـلى الـطريق ونحن سعــداء . . اذا لم نكن ممن اصـابت ايـديهم شـوك وعوسج . . واذا كنا ممن خانتنا السعادة . . فعلينـا ان نجعل سـرور غيرنـا علة لسرور أنفسنا . . وعلينا أن نعمد الى صالح الأعمـال بدون جـزاء . . والا نبتعـد قط عن خـطة الـواجب . . ننـظر في مـرآة مـاضينــا بـدون الم لوجداننا . . وعلينا حتى نسعد ان ننظر الى تحتنا لا الى فوقنـا . . ولا نكدر عيشنا بخوفنا مما يحدث . . فربمـا لا يحدث . . فكم عـذاب يحدث لنـا من الشرور التي لا تلحقنا تبعتها . .

فالعاقل يستمتع بما ملكت يداه . . وينظر الى المستقبل بـاسما ويقـول ان الحيــاة زائلة . . والايـام معــدودة . . فلمــاذا لا اغـتنـم السعــادة الحاضرة . . فاذا طرق البؤس بـابي ذات يوم اتلقـاه باحتشـام رجل عـرف الاستمتاع بالايام الرائقـة . . وقليل في النـاس اليوم من يـرضون بمـا قسم لهم لا يشتكي منهم وليس لبؤسهم أثر الا في مخيلتهم او في اطمـاعهم التي لا تشبـع . . وهم أبدا في خيبـة مهما أعـطوا . . ولـو عقلوا لكـانـوا سبب سعادة للبائسين في الأمور التي يكون منها ويتحبون . .

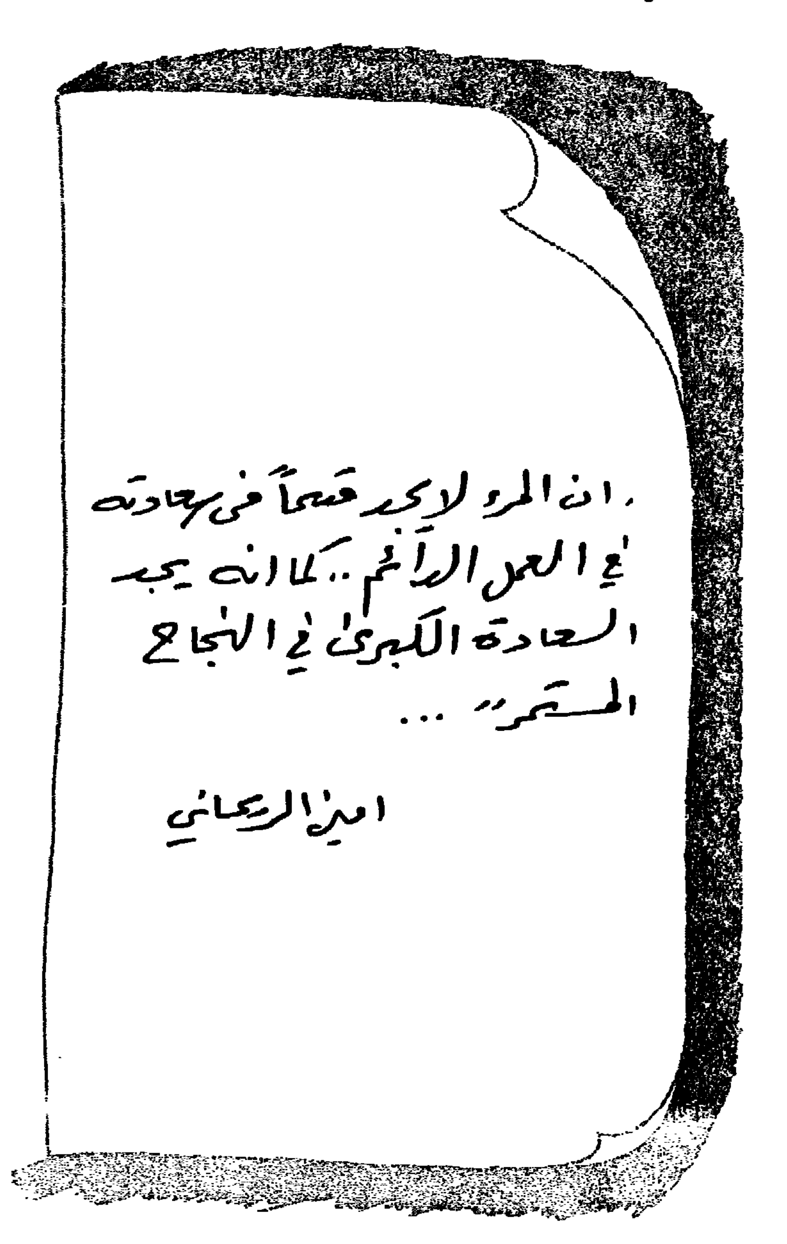
قال العلامـة « فوستـل دي كولانـج » ان الواسـطة الوحيـدة لسعادة الانسان هي الا يفكر في نفسه . . بل يعمل لغيره . . وأن ينصـرف بكليته الى عمـل يعتقـد نفعـه . . فـالبشـر لم يجـدوا حتى الآن اسبــابـا تـوليهم السعادة . . والملاذ تعف عنهـا النفس بسرعـة . . والمطامـع لا حد لهـا . . والاخلاص هو الذي فيه الهناء والجزاء في ذاته . .

اذا نقص شيء ممـا تريـد . . ففكـر فيمن لا يملكـون شيئـا في هـذه الدنيا .

* * *



السعادة.. وأركانها الاربعة





السعادة .. وأركانها الاربعة[1]

قلما تجد في حياة المرء نعيما لا يحول .. أو بؤسا لا يزول .. فقد تجيء قسمة بعض الناس مناصفة من الاثنين .. وهم مع ذلك يتذمرون .. وقد يجيء النعيم راجحا في كفة آخرين .. وهم مع ذلك غير راضين ..

أما القسم الاكبر من اخواننا في الانسانية .. فهم الذين يحق لهم التذمر لو كان التذمر يفيد .. لأن نصيبهم من البؤس أكبر ..

كيف التوصل اذن الى عكس هذه الحال ؟ ..

كيف السبيل الى ترجيح النعيم في قسمة الناس أجمعين ؟ ..

ان الحالين ولا ريب يتعاقبان في حياة كل انسان ..

وليس النسيان طوع الارادة .. فالمرء ينسى ايام بؤسه ما لاقى من نعمة وهناء .. حتى أيوب الصديق نسي ذلك ..

وقلما ينسى الانسان حين سعادته أنه كان من المظلومين البائسين .. أي أنه ينكر فضل الزمان عندما يقلب الزمان له ظهره المجن .. قد ملأ أيوب الأرض صراخا وتذمرا .. لأنه بعد نعمة سابقة ابتلي في ماله وجسده .. ولو ذكر الأولى .. لهانت عليه الثانية ..

ولكن الحكيم والجاهل في هذا سواء .. لذلك نطلب للاثنين حماية العلم والشرائع والدين .. لان بهما يعم النعيم .. ويخف البؤس بقدر الامكان في حياة الانسان ..

ان الواجب الأول على الدين والعلم والشرائع : هو ان تساعد في تحقيق أمل المصلحين الاعلى .. وهو أن يكون الخير الاكبر نصيب العدد

---

(١) أمين الريحاني ـ أحسن ما كتبت ـ دار الهلال ـ القاهرة ١٩٣٤ ..

الاكبر من الناس . .

ولا ريب اننا سائرون في هذا السبيل . . لا ريب عندي ان عدد آلذين يتقاسمون اليوم النعيم والبؤس هم أكثر جدا من عدد أمثالهم في ايام توت عنخ آمون . . وسيزداد هذا العدد . . وسيرجح في القسمة المناءة كلما تقدمنا في العلم وفي الاصلاحات الاجتماعية . .

أما اسباب هذا التقدم . . فمن أهمها : اصلاح الانسان نفسه . . وأهم ما في هذا الاصلاح هو ان يعلم الحقيقة الكبرى ويعمل بها . . وهذه الحقيقة هي ان هناء العيش لا يقوم بغير أربعة أوجه هي : صحة الجسد . . وصحة العقل . . وصحة الروح . . ثم اليسر . . أو الاستغناء . . وقد تتعدد الطرق الى ذلك . . وقد يختلف في بعضها الحكماء . . ولكني أقدم للقاريء ما هو عندي في اعلى منزلة اليقين . . وكله ثمرة الخبرة والامتحان . .

***كيف تستعيد الصحة والعافية :**

١ ـ لا تعود نفسك الأدوية والمقويات . .

٢ ـ لا تلجأ في تخفيف ألم أو أزالة هم الى المنبهات والمخدرات . .

٣ ـ لا تتعود الهوادة فيما تعتقده لازما لصحتك . .

٤ ـ لا تسترسل في المللذات . . ولا تطلق العنان للشهوات . .

٥ ـ نم مبكرا . . وقم مبكرا . .

٦ ـ عود نفسك التنفس تنفسا عميقاً بضع دقائق كل يوم . . قف امام النافذة . . أو في الهواء الطلق . . واملأ رئتيك من منخريك وافرغهما من فمك . .

٧ ـ كل ما تشتهي نفسك . . ولا تأكل لتشبع . . لتكن القاعدة انك عندما تنهض من المائدة لا تشعر بان لك معدة . . واذا انحرف مزاجك اذكر كلمة النبي محمد صلى الله عليه وسلم واعمل بها : « المعدة بيت الداء . . والحمية رأس الدواء » . .

٨ ـ صم أسبوعا . . أو اسبوعين في أول الربيع . .

٩ ـ عود نفسك الرياضة في العراء . . كأن تتعلم السباحة مثلا . .

أو الصيد . . أو ركوب الخيل . . واذا كان عملك أو حالك لا يسمح بذلك . . فمارس قبل النوم وعندما تنهض في الصباح الباكر بعض الحركات ترويضا للجسد . .

١٠ ـ اغتسل بالماء البارد صباح كل يوم . . واذكر وانت تتنشف ان جسدك هيكل مفدى لله . . فاحفظه سليما طاهراً نقيا . .

١١ ـ أمش الى عملك او امش نصف ساعة على الاقل كل يوم تستنشق هواء الصباح . . فترقص الحياة في دمك . . وينور الورد في خديك . . أمش وأنت مدرك أنك جزء صحيح سليم من الكون . . أمش وفي خطواتك وفي قلبك خفة البلابل وطرب الطيور . .

رأيت ذات يوم شابان يتصارعان . . فقال المشاهدون للمغلوب : لا يمكنك ان تغلبه وهو يتمرن ويمشي ويغطس في الماء البارد كل يوم . .

وهناك في حفظ الصحة وصية أخرى هي الوصية الاخيرة . . قد اشرت فيها تقدم الى التذمر . . ولم أذكر الحسد شقيقه الأول . . فالتذمر اذا كنت مريضا يزيد في مرضك . . واذا كنت فقيرا لا يغنيك . . وقد يزيد فقرك لأنه يبعد عنك الاصحاب وفيهم من يستطيع مساعدتك . . واذا كنت في محنة فالتذمر لا يزيلها ولا . . يخففها . . أما الحسد فقد يذهب بكل جمال بشري . . بجمال الروح . . وجمال العقل . . وجمال الوجه أيضا . . أياك أذنْ والتذمر واياك والحسد . .

هذه الوصايا الصحية تغنيك اذا واظبت عليها عن الطبيب . . وهي الركن الأول للسعادة . .

أما صحة العقل وما يجيء معها من القوة وأصالة الرأي والحكمة فقوامها المطالعة والتفكير :

١ ـ طالع ولو ساعة كل يوم ما يلذ ويفيد من الكتب والمجلات . .

٢ ـ تجنب الروايات المهيجة للاعصاب . . والمثيرة للشهوات . .

٣ ـ لا تنظر الى الحياة ومشاكلها من وجهتك الخاصة فقط . . بل انظر اليها من وجهة جارك ووجهة خصمك أيضاً . . واذكر ان لكل مسألة وجهين على الاقل .

٤ ـ كن منصفا في احكامك . . مخلصا في ارائك . . صادقا في اقوالك . . عادلا حتى في نفسك . .

٥ ـ لا تدع الصغائر تزعجك فتضعف بتكرارها المناعة النفسية . . فلا تقوي اذ ذاك على مقاومة الكبائر المفجعة . .

٦ ـ أدخر من قواك العقلية والروحية لايام المحن والكروب . .

٧ ـ اخل بنفسك ساعة او نصف ساعة كل يوم . . فتستريح عقليا وجسديا . . واذا كنت مضطرب البال او مكتئبا او غاضبا . . فهذه الساعات تعيد اليك السكينة والرضا .

٨ ـ اذكر ان في مضمار الحياة تتبارى العقول على الدوام . . وان الفوز للعقل القوي المرن المجرب السريع . . في التفكير الدقيق . . في التحليل . .

أما الصحة الروحية . . فركنها الأول : الايمان بالله . . ولكن هذا الايمان لا ينفع الا اذا تمثل في حالة . . وفيما يربطك بالحياة وبالكون . . اي في الشوق الذي يتمثل في الحب . . وفي الحب الذي يربطك بالحياة . . وبالامل الذي يربطك بالكون . .

عندما تخلو بنفسك اذن . . اجلس مستسلما مسترخيا . . عقلا وجسدا . . ثم اغمض عينيك ولا تفكر في شيء . . وبعد الاستراحة . . وانت في فيض من الاثير الطيب . . ابدأ بتأملاتك الروحية . .

تأمل نفسك جزءاً من الكون الذي كله نور وصحة وقوة . . وقل : ـ اللهم زدني قوة وصحة ونورا . . ثم تأمل نفسك جزءاً من المجتمع الانساني الذي ينبغي ان يكون كالجزء الأول صحيحا سليما وقل : ـ سأبدأ اللهم بنفسي فتصلح نفس جاري .

ثم تأمل نفسك جزءاً من أسرة تقاسمها تبعة الحياة او تدير شؤون الحياة وقل : عونك اللهم في كل ما فيه حب . . وتساهل . . وحكمة . . واعتدال . .

ولا يفوتنك ان الطمأنينة والسكينة هما من اركان الصحة الروحية . . فكن هاديء البال . . صلب العود في الملمات . . كن ثابت

الجأش في الخطوب .. واذكر دائما ان ليس هناك خطب بشرى تتناهى عنده الآلام والاحزان ..

بقي الفقر .. أو الاتكال المادي .. فهو ـ وان سلم الجسم والعقل والروح ـ سم السعادة .. وما الترياق لهذا السم غير العمل الذي ينبغي ان يكون مقرونا دائما بكرامة النفس .. والثقة بالنفس .. والاتكال على النفس ..

واذا فشلت في مساعيك اولا وثانيا وثالثا .. فاذكر ان لا شيء يدوم غير دولاب الحظ .. الذي يدور على الدوام .. على اني لا انصحك ان تتكل عليه في غير امل مقرون بعمل ..

واذا افلح سعيك .. فلا اوصيك بالقناعة .. لاني اعلم ان القناعة سجن امال .

أجل ...ان المرء لا يجد قسما من سعادته في العمل الدائم .. كما انه يجد السعادة الكبرى في النجاح المستمر ..





السعادة.. والعذاب

"إن الذات الإلهية هي مصدر
السعادة لجميع عناصر الوجود
في كل صورها وأشكالها...
ولا يدرك ذلك إلا المدركات
العظيمة.. فهي التي تسعد
بذات الله" ..

زكريا محمود راشد



السعادة.. والعذاب[1]

ان السعادة والعذاب ناشئة عن طبيعة الوجود وفعل قوانينه . .

فسعادة الجائع . . في ان يأكل . .

وسعادة الظمأن . . في أن يشرب . .

وسعادة المخرور . . في الظل . .

وسعادة الذي يشعر بالبرد . . في الدفء . .

وسعادة العليل . . في الشفاء . .

وسعادة الضعيف . . في أن يقوى . .

وسعادة الذكورة . . في الانوثة . .

وهكذا السعادة . . مستمدة من طبيعة الشيء . . وفعل قوانينه . .

ان الانسان يتكون وجوده من الجسم . . ومن عناصر سموات سبع . . ومن عناصر عالم ما فوق السموات السبع . . وهو عالم النور الذي ترى عناصره . . لذلك كانت سعادة الانسان اخلاط لطبيعة وقوانين هذه الدرجات المختلفة من الوجود . .

ان سعادة كل وجود تختلف عن الوجود الآخر . . فكل وجود له طبيعته وقوانينه وسعادته المستمدة من طبيعته وقوانينه الخاصة . .

ان ارتباط وجودين أو أكثر معا . . يترتب عليه نشوء وحدة من الحياة . . تخضع لطبائع وقوانين مجموعة هذه الدرجات المختلفة من الوجود . . وبذلك تتكيف سعادته وشقائه طبقا لطبيعة وقوانين هذه المجموعة المنشئة لوحدة هذه الحياة . . كما هو شأن الانسان . .

ان النفس هي مصدر الاحساسات والمشاعر حتى ما يتعلق منها

---

(١) حياتنا في السموات ـ زكريا محمود.راشد ـ مطبعة شباب سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم . .

بالجسم . . ولولاها ما شعرنا بجوع أو عطش أو حر أو برد . . فهي التي تتأثر بكل ما يصيب الجسم وكانت سعادتها في كل ما يحفظه لها سليما معافا . . فاذا كان الجسم لا يحتاج الى طعام . . فلا تكون هنالك حاجة للاحساس بالجوع . . ولا تكون هنالك أية لذة في ان يأكل . . وكذلك أيضا . . اذا كان الجسم لا حاجة به الى الماء . . فلا يكون هنالك حاجة للشعور بالظمأ . . ولا تكون هنالك حاجة لان يشرب ويتلذذ بالماء باردا كان او حلوا . . وكذلك ايضا اذا لم تكن هنالك حاجة الى التناسل . . فلا تكون هنالك حاجة لوجود الذكورة والانوثة . .

ان الحاجة سبب وجود اللذة . . وتحقيق اللذة باشباع الحاجة التي تستلزمها حياة المخلوق . . فاذا لم تكن هنالك حاجة . . فلا تكون هنالك لذة . .

ان مستقبل الحياة الانسانية البعيدة عن طبائع عالمنا المادي . جعلت الأديان تأمر الناس بالتخلي عن مباشرة طعامها وشرابها ولذاتها الحسية في فترات من حياتهم . . تمهيدا لتخلصهم نهائيا من مباشرتها . .

ان الاديان تأمر الناس بالصيام وقتا معلوما . . وهي تفعل ذلك لأن الانسان ليس مجرد جسم فقط . . بل هو وجود روحي . . هو أصل حياته الحالية . . وهذا الوجود سوف يحيا حياة غير مادية . .

ولما كانت النفس هي مصدر الجوع والعطش وسائر الاحساسات المادية . . فان استقلالها بذاتها لا ينزع منها هذه الصفات . . بل تظل تشعر بالجوع وشدته . . والعطش وحرارته . . بدرجة أشد من شعورها به في هذا العالم . . لان الجسم غير حساس . . فهو يضعف حساسيتها . . ويخفف الامها . .

ان طبيعة الجسم قد تكون أشد على الزوح من شعورها بالجوع والعطش وسائر الحاجات المادية التي تستلزمها حياة الانسان . . كما لو كان الانسان مريضا . . لذلك أعفى هؤلاء من الصوم . . وأمروا أن يتصدقوا . . ان كان في استطاعتهم ذلك .

ان حكمة فرض الصوم تهيئة رحيمة لحياة الناس في عالمهم التالي . .

اذ فيهـا تعويـض للروح الحياة غـير المادية . . فتخفف من شعورهـا بالجـوع والعطش وسائر الامور المادية . . فلا تشقى عند موتها . .

قـال رسول الله صـلى الله عليه وسلم : ـ « من صـام يومـا في سبيل الله . . باعد الله النار عن وجهه سبعين خريفا » . .

ومعنى هـذا الحديث : انّ صيـام يوم في عـالمنا المـادي . . أزال عن النفس الام سبعين سنة في عالمها الروحي نتيجة مباشرتهـا الحياة المـادية . . التي لم تعد تتقيد بها . . ولا تخضع لقوانينها . .

ان طبيعة الجسم ظلام . . لا يعي ولا يرى . . وهو مـرتبط بعناصـر سموات سبع . . وبوجودنا الذي يرى . . ونتج عن هذا الارتباط ان تقيـد وجودنا الرائي بجسم لا يرى منخفض عنـه في طبيعته وكمـاله . . لـذلك كـانت اجسامنـا ونفوسنـا في عوالمهـا الدنيـا نارا وعـذابا بـالنسبة لـوجودنـا الـرائي . . حيث نعـاني من طبيعـة الجسم والنفس . . والشيء الكثـير كالجوع والعـطش والألم والحر والبـرد وكلل العين وضعفَ السمـع والمرض والضعف وعدم القدرة على الحركة والهرم . . وغير ذلك من طبيعـة الجسم والنفس في درجاتها الدنيا . .

ان النفس في درجاتها العليا تكون طبيعتها من حياة سامية . . تسعد بها حياة الادراك . . ذلك لأن تبعيتها للادراك تكون عظيمة . . فـلا تكون قيدا ثقيلا على طبيعته . .

ان الحياة في السموات اسعـد من الحياة في الأرض . . كـما ان الحياة في السمـوات تختلف من سماء الى سـماء . . فالحيـاة في السـماء الاولى اقـل كمالا وسعادة من الحياة في السماء الثانية . . والحيـاة في السماء الثـانية اقـل كمالا وسعادة من الحياة في السماء الثالثة . . والحيـاة في السماء الثـالثة اقـل كمالا وسعادة من الحياة في السماء الرابعة . . وهكذا تزداد السعادة . . كلما قلت عناصر العالمين المرتبطة بها طبيعة الادراك . .

ان الحيـاة في السـماء الأولى : صـورة سـاميـة من الحيـاة في عـالمنـا المـادي . . اذ فيها طعـام وشراب وحـور العين . . وكـل ذلـك من طبيعـة سـامية . . كـما أن فيها أنهاراً من مـاء غـير آسن . . وأنهاراً من لبن لم يتغـير

طعمه . وانهاراً من خمر لذة للشاربين . . متكئين فيها على الارائك لا يرون فيها شمسا ولا زمهريرا . . ودانية عليهم ظلالها وذللت قطوفها تذليلا . . وهم فيها لا يحزنون لا يمسهم فيها نصب ولا يمسهم فيها لغوب . .

وفي السموات يرتفع مستوى حياتهم تدريجيا عن الطعام والشراب وكافة ما تستلزمه الحياة في السموات . . حتى يتم استقلال وجودهم الرائي بذاته . . فلا يكون مقيدا بطبائع من الوجود أقل من طبيعة ومستوى ذاته . . بحيث تتحكم فيه . . وتقيد سعادته بطبيعة ذاته . .

ان سعادة الادراك الرائي ليس في طعام يطعمه . . ولا شراب يشربه . . ولا امرأة ينكحها . . الى غير ذلك من طبائع العوالم الدنيا . . انما سعادته في كبر ذاته . . ونفاذ رغباته وعلمه حقيقيته . . ومصدر سعادته . .

وقد تحقق له كل ذلك . . فذاته كبيرة . . ورغباته نافذة . . وذاته ترى حقيقتها وتدرك طبيعتها وترى مصدرها ممسكا لوجودها . . محيطا بذاتها . . وفي هذا اليوم يكون الادراك نورا من نور الله وارادة من ارادته . .

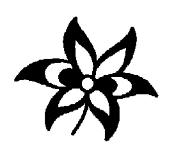
ان السعادة مستمدة من طبيعة الذات . . وطبيعة الذات مستمدة من مصدر الوجود . . لذلك كان مصدر الوجود هو مصدر سعادة الذات الذي استمدت منه الوجود الذي سعدت به . .

ان الذات الالهية هي مصدر سعادة جميع عناصر الوجود في كل صورها واشكالها . . ولا يدرك ذلك الا المدركات العظيمة . . فهي التي تسعد بذات الله . .

اما العوالم السفلى . . فمدركاتها صغيرة . . وسعادتها من طبيعة عناصرها . . فهي محجوبة بعناصر لا تعي . . ولا ترى . . وبذلك انحجب وجودها عن الله غير ناظرة اليه . . ولا رائية حقيقة وجودها . . وعناصر ذاتها . .

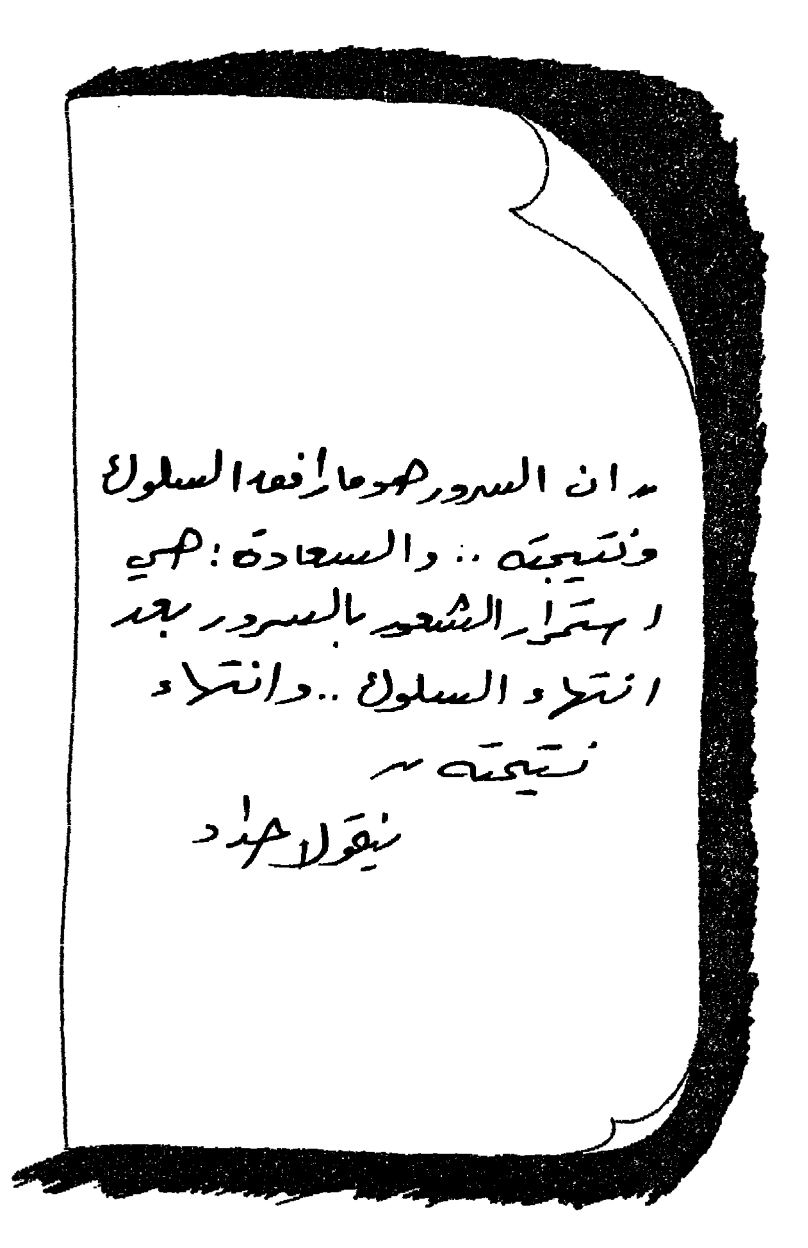
الخلاصة : ان الادراك . . أي الانسان . . خلق ليسعد بذات ربه . . قال الله تعالى : ﴿ وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون ﴾ .

وقـال رسـول الله صـلى الله عليـه وسلم : « اذا دخـل أهـل الجنـة . . فيقـول الله تبـارك وتعـالى : أتـريـدون شيئـا أزيـدكم . . فيقـولـون : ألم تبيض وجوهنا . . ألم تدخلنا الجنة وتنجينا من النـار . فيكشف الحجاب . . فما أعطوا شيئا أحب اليهم من النظر الى ربهم . . » . .





السعادة والسرور





السعادة والسرور [1]

قد يتراءى لك أن السعادة والسرور لفظان مترادفان لمعنى واحد . . لأنك تقول طالما انا مسرور ، فأنا سعيد . .

والحقيقة ان السعادة أعم من السرور . . فكل سعادة هي سرور . . ولا يعكس . . وبينهما فرق من حيث كيفية السرور . . لا من حيث مقداره . .

وقد حددهما « مويرهد » بأن السعادة هي شعور آخر يرافق الشعور بالسرور . . مع ما فيه من الالم في الجهاد للحصول على السرور . . أو ما فيه من فشل السلوك في الحصول عليه بتاتا ـ أو ناقصا ـ شعور بأن المرء سلك سلوكا حسنا . .

فالذي تستفزه المروءة بتخليص غريق . . اذا لم ينجح . . تألم لفشله . . لكنه يكون سعيدا بانه لبى داعي المروءة . .

نقول اذن ان السرور هو ما رافق السلوك ونتيجته . . والسعادة هي استمرار الشعور بالسرور بعد انتهاء السلوك . . وانتهاء نتيجته . .

السرور : شعور بأرضاء الرغبة . . كأشباع الشهوة . . أو ارضاء أي خلق .

والسعادة : شعور النفس بكليتها من غير نظر الى الخلق الذي أرضي . . بعد الفعل الحسن تبقى شاعرا بسرور عام في ذاتيتك كلها . .

السعادة نتيجة السرور الأعظم الذي تتمتع به الذات من الوجهة الادبية .

فمن يعمل عملا وطنيا . . أو يجعل الفضائل قاعدة سلوكه . .

---

(١) علم أدب النفس ـ نيقولا حداد ـ المكتبة العصرية في بغداد .

يشعر بسرور نفس مستمر . . فهي السعادة . .

فـاذن الحسن يقـاس بمـا ينتجـه من السعـادة . . والاحسن هـو الاسعد . . كما انه الاسر . .

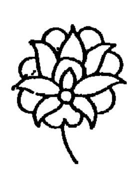
وهـذه القاعـدة تضعف حجة السـروريين . . الـذين يقـولـون بـأن السرور هو الغاية القصـوى للسلوك . . لان السعادة ليست ابتغـاء السرور لنفسه . . بل السرور واسطة لغاية أفضل . .

الـذي يتبرع بمـال لانشاء مـدرسة مثـلا . . يحرم نفسـه لذة التمتـع بمـاله . . لكي يتمتـع بسعادة النفس من جـراء تبرعـه . . فسروره بـإنشاء المـدرسة لم يكن الا وسيلة لهـذا العمل الانسـاني . . وهـو لم يبتـغ السـرور لنفسه . . بل العمل الانساني . . وانما هذا العمل جلب سروره . .

فهنا . . التمتع الذاتي يضحى في سبيل الخير العام . .

النجاح الفردي . . يضحى لاجل النجاح العام . .

وستعلم ان قاعدة السلوك الافضل والاتم سعادة هو ما آل الى الرقي العام . . نحو المثل الاعلى . .



السعادة .. بين الجبر والاختيار

" السعادة هي الخير المطلوب لذاته
.. وليست تطلب أصلاً ولا في وقت
من الأوقات لينال بها شيئاً آخر
.. وليس وراءها آخر يمكن أن
يناله الإنسان أعظم منها ... "

" الفارابي "



Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

السعادة .. بين الجبر والاختيار [1]

ان السعادة : هي ان تصير نفس الانسان من الكمال في الوجود . . الى حيث لا تحتاج في قوامها الى مادة . . وذلك أن تصير في جملة الاشياء البريئة عن الاجسام في جملة الجواهر المفارقة للمواد وأن تبقى على تلك الحال دائما أبداً الا ان رتبتها تكون دون رتبة العقل الفعال . . وانما تبلغ ذلك بافعال لا ارادية بعضها أفعال فكرية . . وبعضها أفعال بدنية . . وليست بأي افعال اتفقت بل بأفعال محدودة مقدرة تحصل عن هيئات ما وملكات ما مقدرة محدودة . . وذلك أن من الافعال الارادية ما يفوق عن السعادة . .

والسعادة هي الخير المطلوب لذاته وليست تطلب أصلا ولا في وقت من الاوقات لينال بها شيء آخر وليس وراءها شيء آخر يمكن أن يناله الانسان أعظم منها . .

والأفعال الإرادية التي تنفع في بلوغ السعادة هي الافعال الجميلة . . والهيئات والملكات التي تصدر عنها هذه الافعال هي الفضائل . . وهذه خيرات هي لا لأجل ذواتها بل انها هي خيرات لأجل السعادة . . والافعال التي تعوق عن السعادة هي الشرور . . وهي الافعال القبيحة والهيئات والملكات التي عنها تكون هذه الافعال . . هي النقائص والرذائل والخسائس . . فالقوة الغازية التي في الانسان انما جعلت لتخدم البدن وجعلت الحاسة المخيلة لتخدما البدن ولتخدما القوة الناطقة . .

وخدمة هذه الثلاثة للبدن راجعة الى خدمة القوة الناطقة اذ كان قوام الناطقة أولا بالبدن ، والناطقة منها عملية ومنها نظرية والعملية جعلت

(١) أراء أهل المدينة الفاضلة ـ أبو النصر الفارابي ـ مكتبة ومطبعة محمد علي صبيح وأولاده ـ القاهرة .

لتخدم النظرية . . والنظريـة لا لتخدم شيئـا آخر . . بـل ليتوصـل بها الى السعادة وهذه كلها مقرونة بالقوة النزوعية . . والنزوعيـة تخدم الحـاسة . . وتخدم المخيلة . . وتخدم الناطقة . .

والقوى الخادمة المدركة ليس يمكنها أن توفي الخدمة والعمل الا بالقوة النزوعية . .

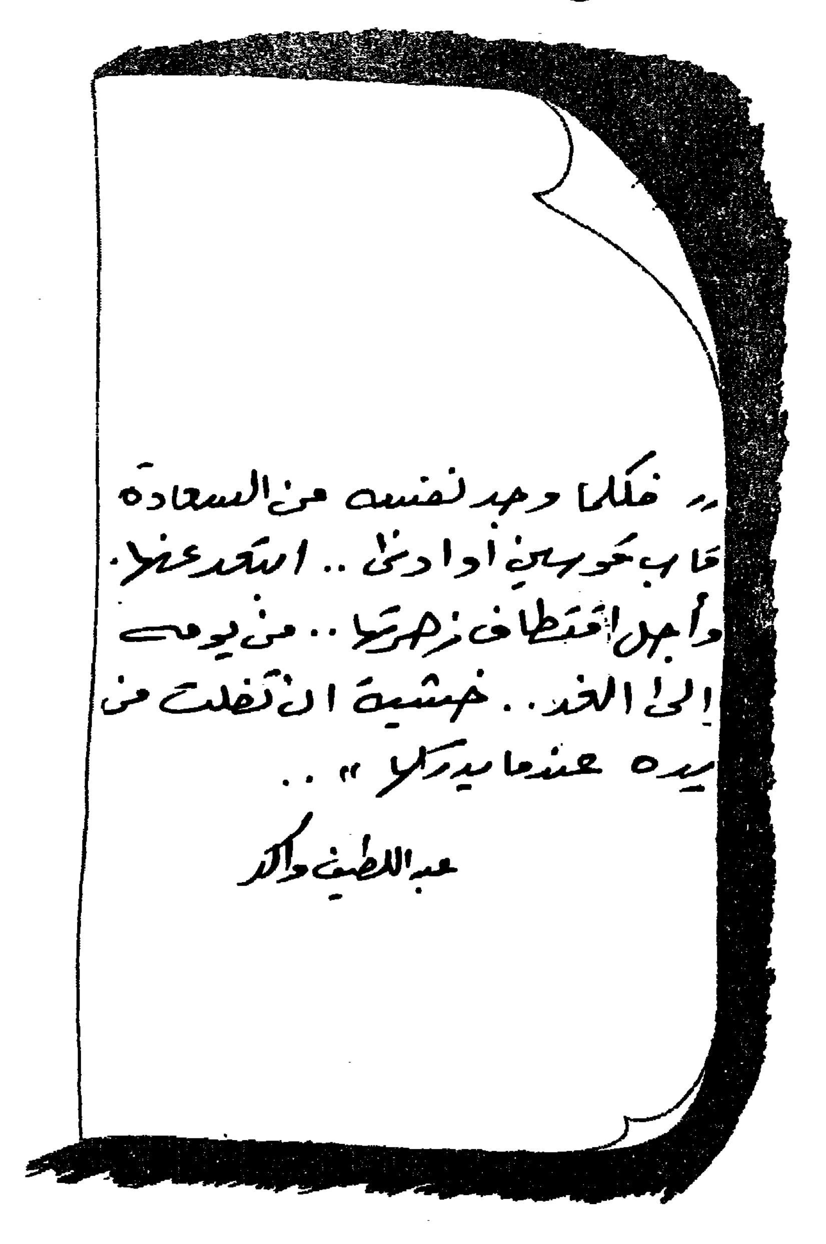
فـان الاحساس والتخيـل والرويـة ليست كافيـة في ان تفعل دون ان يقترن الى ذلك تشوق الى ما أحس . . أو تخيل . . أو روي فيه وعلم . .

لان الارادة هي ان تنزع بالقوة النزوعيـة ما أدركت . . فـاذا علمت بـالقوة النـظرية السعـادة . . ونصبت غـايـة . . وتشـوقت بـالنـزوعيـة . . واستنبطت بالقوة المروية ما ينبغي أن تعمـل . . حتى تقبل بمعـاونة المخيلة والحواس على ذلـك . . ثم فعلت بالات القـوة النزوعيـة تلك الافعال . . كانت أفعال الانسان كلها خيرات وجميلة .

فـاذا لم تعلم السعادة . . أو علمت . . ولم تنصب غـاية بتشـوق . . بل نصبت الغاية شيئا سواها . . وتشوقت بالنزوعية . . واستنبـطت بالقـوة المروية ما ينبغي ان تعمل حتى تنال بمعاونة الحواس والمتخيلة . . ثم فعلت تلك الافعال بآلات القوة النزوعية . . كانت أفعال ذلك الانسان كلها غـير جميلة . .

* * *

السعادة : ظلال



« فكلما وجد نفسه من السعادة
قاب قوسين أو أدنى .. ابتعد عنها.
وأجل اقتطاف زهرتها .. من يومه
إلى الغد .. خشية أن تفلت من
يده عندما يدركها » ..

عبد اللطيف واكد



Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

السعادة : ظلال[1]

اذا ما اطل طيف السعادة نفس امرىء . . فمعنى ذلك انه سيحل به شقاء قريب . .

والناس فريقان . .

فريق يحيا لساعته . . فلا يفكر فيما فات . . ولا فيما هو آت . .

وفريق يذكر الماضي . . وينتظر المستقبل . .

أما الفريق الأول فيتعجل سعادته . . غير مبال بما سوف ينزل به بعدها من شقاء مبين . . من التشوق اليها . . والتحسر عليها . . لذلك . . فهو يسعى الى الظفر بها . . محملا نفسه كل صعب عسير . .

وهذا الفريق من الناس . . غالبا لا عهد له ولا ميثاق . . اذ كلما قضى وتره من شيء . . فتش عن غيره . . ليجد فيه سعادة جديدة . . وأملا غير مزهود فيه . .

أما الفريق الثاني : الذي يذكر الماضي . . وينتظر المستقبل . . فكلما وجد نفسه من السعادة قاب قوسين أو أدنى . . أبتعد عنها وأجل اقتطاف زهرتها من يومه الى غده . . خشية أن تفلت من يده عندما يدركها . . كما هي سنتها مع البشر . . مستعذبا أرتقاب الأمل . . ناشدا في ظله أحلاما لذيذة . .

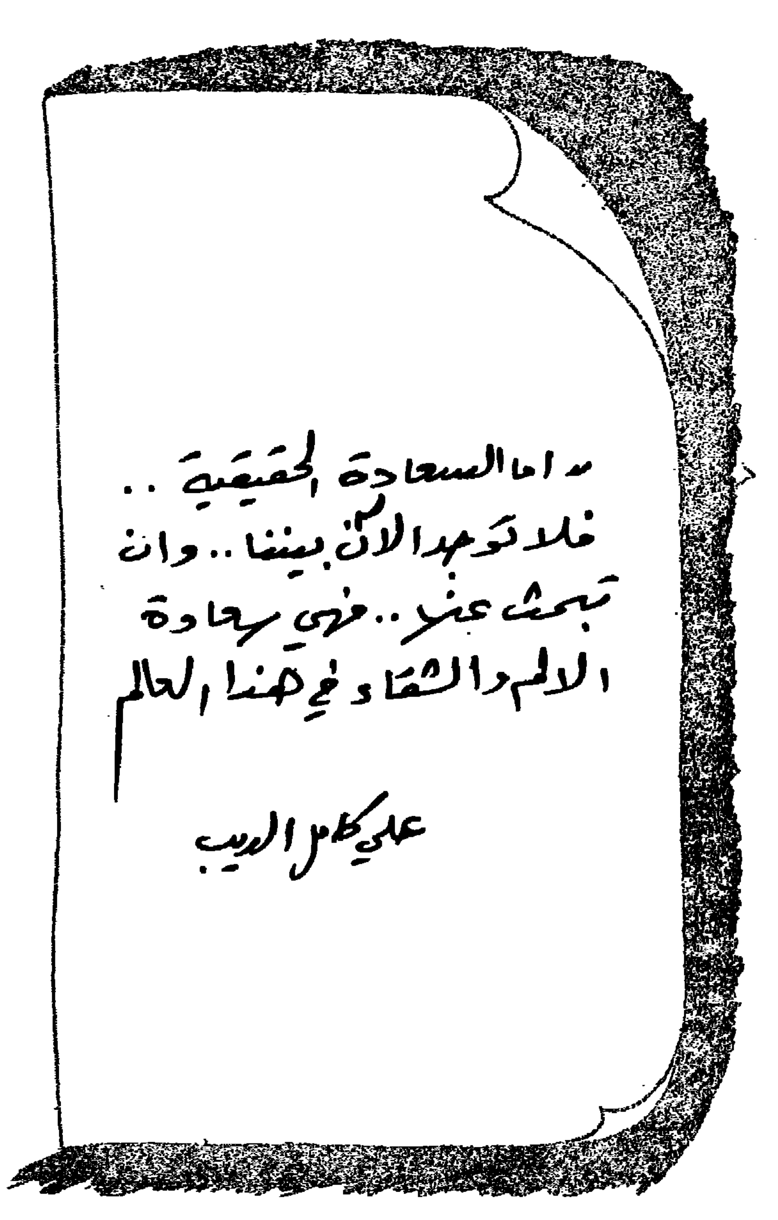
* * *

---

(١) عبد اللطيف واكد ـ أقداح ـ مكتبة الأنجلوا المصرية ـ القاهرة ـ ١٩٥٣ .



السعادة.. بين الماضي والمستقبل





السعادة .. بين الماضي والمستقبل [1]

السعادة : طيف ماض . . وأمل مستقبل . . وحاضر يصلهما ببعضهما .

ان ماضيك عبرة لمستقبلك . . وكلاهما دار تحت منطقة الأمل . . وحاضرك سفينة . . غايتها النهاية . . وطريقها العمل . .

وهذه الغاية هي تلك السعادة . . وذلك الماضي هو طريق العمل الى سفينة . . غايتها النهاية . . وطريقها العمل . .

وهذه الغاية هي تلك السعادة . . وذلك الماضي هو طريق العمل الى نيل الأمل . . وهو الفوز بها . .

وماضيك المملوء بالحوادث . . ان خيرا وان شرا . . لهو خطتك التي تسير عليها . . ومرشدك الذي يهديك بنصحه . . وأملك الذي تشتهيه لنفسك . . ان يكن خيرا ، تمنيته لها . . أو شرا ، أقصيته عنها . .

تلك هي السعادة الصغرى . . سعادة الضعيف المسيطرة عليه نفسه . . سعادة السراب المشبع بالآمال . .

أما السعادة الحقيقية . . فلا توجد الان بيننا . . وان تبحث عنها . . فهي سعادة الألم والشقاء في هذا العالم . .

فكن رجلا في الحياة . . ذا ضمير وعقل صحيح . . ذا قلب ووجدان حي .

وإذا كنت كذلك . . فأنت سعيد مهما انتابتك خطوب . أو مهما توالت عليك محن . .

نعم . .

---

(١) الدموع ـ على كامل الديب ـ مطبعة الشرق ـ القاهرة .

أليس من السعـادة .. أن ترى قلبـك ينـاضـل الخـطوب جباراً.. قويا ؟

ونفسك تصرع الاهواء ساخرة عتية ؟..

وأليس من السعادة ان تقف في جو تمـازجت فيه عنـاصر الشقـاء .. واستتر بعضها تحت أستار البعض غشا .. وخديعة ..

أليس من السعـادة ألا تؤثـر فيـك هـذه المؤثـرات .. ولا تفـل من عزمك .. أو تلين في قناتك؟..

أليس من السعادة ؟..

أو أليست السعـادة كلهـا في أن تخـرج من تلك المعـامـع فـائـزا منصورا .. مستذلا متاعب الحياة .. مستهينا بالآمها ؟..

انها لأعظم سعادة وأيم الله في هذه الحياة ..



فرص السعادة

لا سبيل الى الظفر بالسعادة اذا
التمستها بالبحث عنها .. وانما
سبيلك الى نيلها هو ان تجعلها
تلحق بك ..


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

فرص السعادة [1]

هل تصبح أسعد حالا ، لو أنك كنت ألمع ذكاء مما أنت فيه . . أو لو أنك لست مضطرا أن تبذل في عملك الجهد الذي تبذله ؟ . .

أتعرف أي طبقات الناس أوفر سعادة من سواها ؟ . .

لقد عنيت نخبة من علماء النفس والاجتماع ومن العلماء العلمانيين من كبريات الجامعات بأجراء أبحاث في السعادة من زوايا شتى . . فانتهوا الى آراء . . وأحكام جمعت بين الفائدة والمتعة والطرافة . .

ومع انهم لا يستطيعون أن يهدوك الى السعادة من طريق محدد المعالم . . واضح المسالك . . غير أنهم يستطيعون أن يزودوك بنصائح ومشورات . . تعينك على الاهتداء الى تلك الضالة المنشودة منذ قديم الأزل . .

* * *

هل تكون أسعد حالا ، لو أنك لم تكن مضطرا الى ان تبذل في عملك الجهد الذي تبذله ؟ . .

الأرجح جداً . . أنك لا تكون أسعد حالا . . فقد ثبت من الدراسات التي اضطلع بها العالم الاجتماعي « جاتسون لادنديس » أن الناس ادنى الى ان يكونوا أهنأ بالا . . عندما يكونون اشد انهماكا في العمل . . وانكبابا عليه . . كما دلت استقصاءات أخرى على ان اولئك الذين يتطلعون الى اليوم الذي يتاح لهم فيه ان يعتزلوا العمل . . لا يلبثون ان يحسوا خيبة الأمل عندما تتحقق لهم هذه الأمنية . . ودلت أيضاً على أن معظم الناس يضجرهم الفراغ . . ويضايقهم الاخلاد الى الراحة ، أكثر

---

(١) حياتك ـ العدد ٣٣ ـ مجلة ساينس دايجست .

مما يسعدهم . . وقد قامت الادلة على ان اسعد الناس في كل زمان ومكان هم اقلهم فراغا . .

أي طبقات الناس أسعد من سواها ؟ . .

لمعرفة الجواب السديد عن هذا السؤال . . قامت جمعية « روشستر الامريكية » باستقصاءات بين مئات عديدة من الرجال والنساء من جميع البيئات والدرجات . .

وقد تبين من الاحصاءات ـ التي توافرت في هذا الشأن ـ أن الرجال والنساء الذين يزاولون الاعمال التجارية هم أسعد الناس . . يليهم المدرسون . . ويعد هؤلاء يجيء الموظفون الكتابيون . .

أي الجنسين أسعد من الآخر . . الرجال . . أم النساء ؟ . .

أسفرت الدراسات التي اجراها الطبيب النفساني المعروف « دافيد . هـ . فينك » عن أن النساء أقدرمن الرجالعلى استيعاب السعادة والتعاسة كلتيهما . .

ودلت بحوثه على ان المرأة اذا توافر لها حظ مناسب من مقومات حياتها (بيت . . وابناء . . وزوج صالح) . . كانت أسعد من الرجل بما لا يقاس . . ولكنها اذا أدبرت عنها الدنيا وخانها الدهر . . تجشمت من التعاسة والبؤس . . والحزن أضعاف ما يتجشمه منها الرجل . .

وقد تأيدت نتائج هذه البحوث باستقصاءات أخرى . . أثبتت ان للمرأة مشاعر أرق من مشاعر الرجل . . وأنها أميل الى الانسياق وراء العواطف . .

هل صحيح ان من يكون ذكاؤهم فوق المستوى العادي للذكاء هم أسعد الناس ؟

كلا . . فقد أسفرت البحوث على ان العكس هو الصحيح . . فالدراسات التي أشرفت عليها جامعة (اوهايو وسيليان) وكان طلبتها أنفسهم هم موضوع هذه الدراسات . . دلت على ان الطلبة الحائزين على درجات ذكاء أعلى من المتوسط . . أقل سعادة من زملائهم الحاصلين على درجات ذكاء ادنى من درجاتهم . .

وفي تعليل ذلك ذهب الباحثون الذين قاموا بتلك الدراسات الى ان الاذكياء أرهف احساسا بما يكتنف الحياة من المنغصات . . وأدق تقديرا في وزن الامور . . وتدبر العواقب . . من اولئك الذين هم أقل منهم ذكاء . .

وكشفت دراسات أخرى قامت بها كلية الطب بجامعة كاليفورنيا . . عن أن ذوي الذكاء فوق المتوسط يكونون أقل استعدادا للتكيف مع المضايقات والخيبات؛ وشتى الوان الشدائد والضيقات التي يلقونها في مجريات حياتهم اليومية . .

وقد اتضح من هذه الدراسات . . ان الاذكياء اقل رضى وقناعة بحظوظهم من الحياة . . من اولئك الذين هم ادنى منهم ذكاء . .

وليس هذا؛ فحسب . . بل هم الى ذلك . . اذا اصيبوا باضطرابات عاطفية . . أو بدنية . . كانوا ابطأ من هؤلاء شفاء . .

هل صحيح أن من أوتوا حظا من الوسامة والجمال . . أسعد ممن هم أقل حظا منهما ؟ . .

نعم . . فقد اتضح لبحاث جامعة انديانا من دراسة قاموا بها لجماعة تمثل الجنسين تمثيلا صحيحا . .

ان ذوي الوسامة والجمال من هذه الجماعة كانوا أوفر سعادة وأحسن تكيفا من الوجهة العاطفية . . ممن هم أقل وسامة وجمالا . . وقد كانت هذه الظاهرة أصدق ما تكون بالقياس الى النساء خاصة . .

هل دقة تقدير المرء في حساب الزمن لها علاقة بسعادته ؟ . .

تبين من الابحاث التي اضطلعت بها عيادة الصحة العقلية : أن الذين ينظرون الى الحياة نظرة متفائلة مشرقة . . أصدق حكما وأدق تقديرا للزمن . . من التعساء والمحزونين . .

فالزمن عند الاخرين يسير وكأنه يخطو بقدمين رازحتين بالاثقال . . فتبدو لهم الساعات والدقائق . . بل الثواني أيضاً . . كما لو كانت تمر أبطأ مما تمر في الحقيقة . .

هـل تكـون أوفـر سعـادة اذا انت استكثـرت من ريـاضتـك البدنية ؟ . :

أسفـرت البحوث المستفيضـة التي اجـرتهـا في هـذا الصـدد جـامعـة كاليفورنيا . . عن أن ممارسة تمرينات الرياضة البـدنية في انتـظام تزيـد من شعور المرء بالهناءة والرفاهة ومن مقدرته على مكافحة ما يصادفه في مراحـل حياته من التـوترات العصبيـة والمضايقـات . . والخيبات . . والخـروج منها سليماً معافى . .

وقد استخدمت في هـذه الدراسـة مجموعتـان من الناس . . أولاهمـا مـارست تمرينـات رياضيـة يـوميـة . . والاخـرى لم تمـارس تمـرينـات عـلى الاطلاق . .

وعند فحص افراد المجموعتين في نهاية المدة المقررة للتجربة . . وجد أن الحـالة المعنـوية والقـدرة على التكيف بـالتوتـر العصبي عند المجمـوعـة الاولى . . أعلى جدا منها عند المجموعة الاخرى . . فاستخلص القـائمون بالدراسة من هذه النتيجـة : أن التمرينـات الريـاضية ـ ولا سيـما السباحـة والمشي . . وقـد اختصوهمـا بتوصيتهم ـ تعتبـر من أنجح الـوسائـل لتفريق حدة التوترات العصبية الهادمة للحالة المعنوية . .

هل للطقس وتقلباته أثر في سعادة الانسان ؟ . .

دلت سلسلة التجـارب السيكولـوجيـة التي اشـرفت عليهـا جـامعـة كولومبيـا . . على أن الاغلبيـة العظمى من النـاس يكونـون في الأيام ذات الجـو الرائق الصـافي والطقس الممتع البهيج أسعـد منهم في الايام الغـائمة المكفهرة . .

ولوحظ ان حساسية الناس للطقس تصل أحيانا الى حد ان شعورهم بالبهجة والسعادة يتناقص تناقصا ملموسا عندما تسوء حالة الجو ولـو بعض الشيء . .

وتبلغ الكآبة وانقباض النفس اقصى مداهمـا . . عندمـا يكون الجـو قاتما ملبدا بالغيوم . . .

وقد ايدت دراسات جامعية عديدة اخرى هـذه النتائـج . . وأضاف بعضها ان أمزجة النساء تتأثر بالطقس اكثر جدا مما يتأثر به الرجال . .

ما هي خير وسيلة للظفر بالسعادة ؟ . .

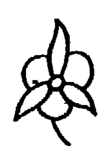
يقـول البحاثة العلمـانيون : ان لا سبيـل الى الظفـر بـالسعـادة اذا التمستهـا بـالبحث عنهـا . . وانمـا سبيلك الى نيلهـا هـو ان تجعلهـا تلحق بـك . . ان تثابـر على العمـل في جد وذأب . . ولا تـدخـر وسعـا في أداء واجبك . .

ان تعيش حياتك على احسن ما فى مستطاعك . .

ان ترضى بما هو في يديك . . ولا تأسف على ما فاتك .

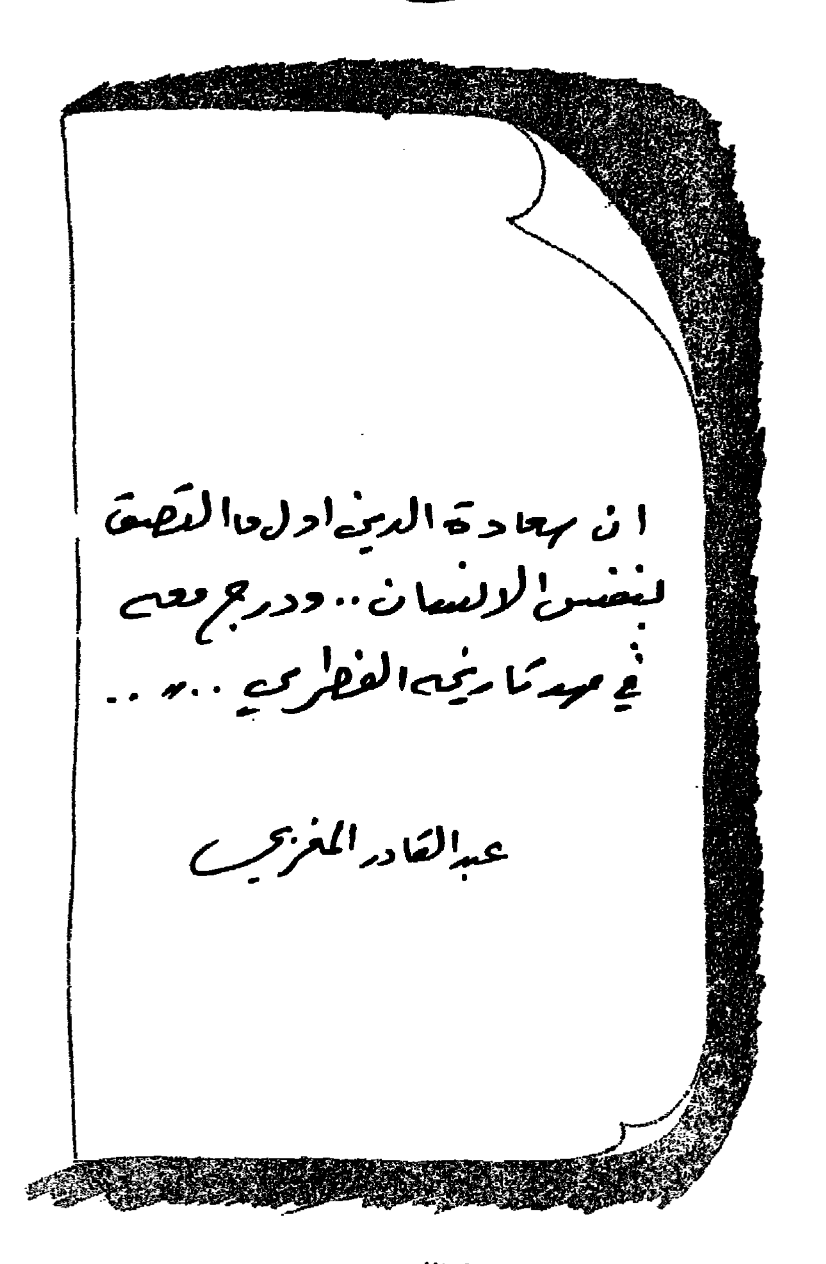
ان تدرك ادراكا عميقا أنك لا تستطيع تحقيق السعـادة لغيرك . . مـا لم تتـلألأ اشراقـة السعادة عـلى وجهـك . . بـأن تلقى بـالـك . . وتـرعى سمعك الى مشورة ذلك الصوت الهاذيء الضئيل . . المنبعث من اعمـاقك الذي يسمونه الضمير . . او . . الوجدان . . أو الشعور الباطني . .

ألا تصرف كل همك الى الامور المادية . . فتلهيك عن تنمية ثـروتك الـروحية التي هي اداتـك لتحقيق طمأنينـة الفكـر . . وسكـون النفس . . ورخاء البال . .





السعادة: قصر مسدس الأركان





السعادة: قصر مسدس الأركان [1]

لم يختلف الناس في شيء ، اختلافهم في تحديد السعادة .. وبيان أركانها المشيدة عليها .. أو وسائلها المفضية اليها ..

ويتعثر اتفاقهم في ذلك ما داموا مختلفين في التربية والعلم .. متباينين في الطباع والامزجة والاخلاق ..

فرب رجل يحسب ان السعادة وطيب الحياة في الأكل والنوم والنساء ولسان حاله ينشد :

انما الدنيا طعام ونساء ومنام   فاذا فاتك هذا فعلى الدنيا السلام

وترى الاخر يحسب ان ما ذكر ضربة قاضية على سعادة الانسان .. ويتمنى لو تكون الانسانية منزّهة عن هذه المذكورات .. يقول ان الوقت رأسمال الانسان .. به يتمكن من اكتساب العلم وتحصيل الحكمة وممارسة الفضيلة وعمل الخير .. فالنوم يغتال نصف عمره ، ويضيع عليه معظم رأسماله .. أما الأكل ففيه من جهة ضياع للوقت .. ومن جهة ثانية مشاركة للحيوان في الاحتياج الى تكاليف حيوانيته .. وما أحرى الانسان بان يكون منزها عن مثل ذلك ..

ثم يقول في الأمر الثالث : انه ما من حالة من حالات الانسان هو على اتم الشبه فيها للحيوان مثل تلك الحالة .. وخليق بالانسان الا يتبوأ مقعدا يظهر فيه بمظهر الحيوان .. بحيث يساهمه أخص صفاته ..

فانظر كيف اختلفت الانظار في هذه الشؤون وتناقض الرأي فيها .. بينما يعدها ذاك سعادة تطلب .. يحسبها هذا وصمة جديرة ان تجتنب ..

---

(١) الشيخ عبد القادر المغربي ـ البينات في الدين والإجتماع والأدب والتاريخ .

كان للانسان في سذاجته الاولى سعادة ساذجة تماثل سذاجته . .

وهذه السعادة ترجع الى ثلاثة أشياء : صحة لجسمه . . وقوت في يومه . . وأمن على نفسه . .

فلو فقد أحد هذه الأشياء ، ذايلته السعادة . . وحل به البؤس والشقاء . .

ولا يمكن لأحد القول بان الانسان قد يكون سعيدا من دون توفر هذه الاشياء . . فهي اذن اركان سعادة الانسان . . مهما تقلبت عليه الاطوار ودخل من التمدن والحضارة في ادوار بعد أدوار . . والى هذه الاركان الثلاثة ـ والى انها الاصل في سعادة البشر ـ الاشارة في الحديث الشريف : ـ « اذا أصبحت آمنا في سربك (نفسك) معافا في بدنك وعندك قوت يومك . . فعلى الدنيا العفاء (أي التراب) » .

(الصحة) و (الامن) و (القوت) داخله في ضمن سعادة المترف . . كما هي عماد سعادة المتوحش . .

وقد كانت منذ الفين وخمسمائة سنة عماد سعادة « ديوجينوس » اليوناني . . فهو ان كان قد حملته الفلسفة على ان يطرح طاسته التي كان يشرب بها جانبا . . ويستغني عنها براحتيه . . فهل يمكنه ان يستغني عن لقيمات يقمن صلبه . . أو يحسب نفسه سعيدا اذا كان خائفا أو مريضا . . ؟ . .

لكن الانسان لم يخلق لان يخف في معيشته عند حد متوحش . . وديوجينس اليونان . . فيكتفي من دنياه بالسعادة الساذجة الاولى . .

خلق الله الانسان لاول عهد تكونه أفراد بددا . . وأودع في نفوسهم بذور المدنية والميل للمعيشة الاجتماعية . . فكانت تلك البذور تنمو رويدا رويدا . . وينتقل الانسان من طور في الاجتماع الى طور . . حتى وصل الى ما نشاهده اليوم في بعض جماعاته من عظم التمدن واستبحار العمران . .

• وكما كان الانسان يتدرج في حياته الاجتماعية الساذجة من حالة الى اكمل منها . . كانت سعادته ايضا تتبع ذلك التدرج . . وتنفعل لناموس

التحول في ضروب المعيشة . . وتكاليف الحياة . . وعوامل الرقي . .

فأول ما نشأ للانسان من ضروب السعادة ـ بعد استقامة أمره واتساع دائرة تصوره ـ الدين . . أو الايمان بأن له خالقا يحسن اليه اذا عمل خيرا . . . ويقتص منه اذا صنع شرا . . فلم يعد يكتفي من سعادته الساذجة بان يكون صحيح الجسم . . آمن النفس . . ملآن الجوف . . بل صار يعد من سعادته أن يكون الهه راضيا عنه . . لا سيما اذا رأى نفسه قد أتى من الاعمال والاقوال ما التصق بنفس الانسان . . ودرج معه في مهد تاريخه الفطري . . وكانت تلك السعادة كاملة سمحة في بعض الامم ـ لا سيما التي تعتمد فيها على وحي سماوي ـ ناقصة مشوهة في الامم الاخرى . . التي تتلقى تعاليم دينها عن وحي الاوهام وخزعبلات الرؤساء . .

على أن الدين ـ مهما انحط شأنه وبعدت عن مألوف العقل تعاليمه ـ يبقى سعادة وطمأنينة في نفوس اتباعه والمصدقين به . .

. ومن أنواع السعادة التي نشأت بنشوء تاريخ الانسان الاجتماعي . . . وتعاظم أمرها بتعاظم مدنيته : (المال) وجمع الثروة . . فقد كانت سعادة الانسان الاولى ان يملأ معدته بما يحفظ حياته . . ثم لم يعد ذلك يملأ عينه . . فجعل يملأ خزانته ويدخر . .

والتمول أخو التدين من حيث نشوئهما مع نشوء الاجتماع الانساني . . لكنهما يشبهان الليل والنهار في ان كلا منهما ان طال غال أخاه بالقسر . . وقلما تحفظ فيهما الموازنة . . أو يقفان موقف الاعتدال في امة من الأمم . . ان غلب في الأمة التدين وممارسة فضائل الايمان . . أعرضت عن زهرة الدنيا . . وزهدت في جمع الأموال . . وان أكثرت من شم هذه الزهرة واسترسلت في حشد الالوان . . انصرفت عن الدين . . وممارسة شعائره . .

ولا يمكن ان نستثني من هذه القاعدة الا بعض أزمنة التاريخ . . وربما كان الاستثناء في اشخاص من الأمم لا في الأمم نفسها . . أي ان الشخص الواحد قد يجمع بين حسن التدين وحب التمول . . أما الأمم

فـان الـواحـدة منهـا لا تنصب عليهـا شآبيب ـ الثـروة حتى يخصب فيهـا الترف .. وتعشوشب الملذات .. ثم تـأخذ أوامـر الدين ونـواهيـه في ان يضعف اعتبـارها في النفـوس .. ويضمحل اثـرهـا عـلى الجـوارح رويـدا رويدا ..

ويمكن الاستشهاد على صحة ما ذكرناه بما هو عليـه الحال في الشـرق والغرب .. فان رأس الحكمـة والسعادة في الشـرق : مخافـة الله تعالى .. وقـوة الايمـان بـه .. ولا يستعيـذ أهله بشيء مثلما يستعيذون من المروق والالحاد ..

أما الغرب .. فسعادة اهله ـ أو رأس الحكمة فيه ـ جمع المال وانفاقه في ملذاتهم ومختلف مصالحهم .. وتكاليف مدنيتهم .. فالانجليـز مثلا اذا ارادوا ان يسـألـوا عن ثـروة رجـل قـالـوا : « كم يسـاوي » .. والجـواب ٢٠٠٠٠ مثلا .. فتوزن قيمة الرجل عندهم بما يملك من الاموال ..

ومما ذكرناه لك من هذا المثال تعـرف مبلغ اختلاف البشـر في تحديـد كنـه السعادة .. وان اركـانها ترجـع الى اعتبارات مختلفـة عنـد كـل شعب وجيل مما كان منشؤه التقاليد والعادات ودرجة الحضارة والعمران ..

لا يعـد الشرقي من سعـادته الشخصيـة ان تكون حكـومتـه عـزيـزة حرة .. قوية الجانب مـرهويـة الشوكـة .. فهو لا يـرى هذا من مقـومات السعادة .. او مما له دخل في هناء عيشه وطيب حياته .. ولـو حاول احـد ان يقنعـه بأن هـذا من السعادة .. وان شعـور المرء بـه يعطيـه لذة ونشـوة ومســرة قـد تكـون دونها كـل المسـرات .. أنكـره وعجب من قـولـك وشعورك .. على العكس من الغـربي الذي يعتقـد ان عزتـه في عزة وطنـه وسعادته منوطة بسعادة أمته ورفعة شأنها ..

الدين ان كره المال وزهد فيه .. فهو انما يكره للمرء ان ينصرف اليه بكليته .. ويشغله جمعه عن توفير بقية الوسائل المؤدية الى سعادته .. والا فانه يرضى له أو يحثه على ان يسعى في كسب مـا ينفعه في تكـاليف حياتـه ومطالب معيشته .

فلا نزاع اذن في ان من السعادة ان يكون لـلانسان من المـال ما يفي

بحاجته الوسط الذي يعيش فيه .. مما هو وراء حاجته الضرورية للغذاء التي قلنا في صدر المقال انها من سعادات الانسان الاولى الساذجة .. ومثلما كان التدين والتمول من سعادة الانسان منذ أول نشوء تاريخه ـ كان ـ التعلمّ أو طلب العلم من سعادته كذلك .. ولا يعلم الا الله من اي عصر ابتدأت تلك السعادة ـ سعادة العلم ـ ان تفيض على الانسان .. ومعرفة ذلك من المستحيل ما دام العلم معنى عاما لا يرجع الى اصول محددة .: ولا ينطوي تحت مسائل معينة ..

العلم ـ ولا نزيد القاريء به علما ـ هو النور الذي يرشد نفسك في هذه الحياة .. وينير بين يديها السبل فلا تعمل ولا تذر الا ما يجلب اليها النفع ويقيها الضرر .. فالعلم اذن سعادة لا يستهان بها ولا يجدر بالانسان ان يني في تحصيلها .. والا كان جاهلا .. ولا سعادة بل لا حياة مع الجهل ..

وبالعلم تتم الاركان التي يرتفع عليها قصر السعادة المسدس .. وهي ستة .. ثلاثة منها فطرية كان يحرص عليها الانسان في سذاجته الاولى ومعيشته الفردية وهي الصحة والغذاء والامن .. وثلاثة منها حدثت له بعد تكون جماعاته وتعدد حاجاته واتساع دائرة عمرانه وهي الدين والمال والعلم ..

فهيكل السعادة البشرية انما يبتني على تلك الاركان الستة .. وهذه الاركان انما تشاد على اساس يعرفه كل الناس .. الا وهو العقل .. ولك ان تسميه حسن الخلق الذي قال فيه صلى الله عليه وسلم : ـ « انما بعثت لأتمم مكارم الاخلاق » .

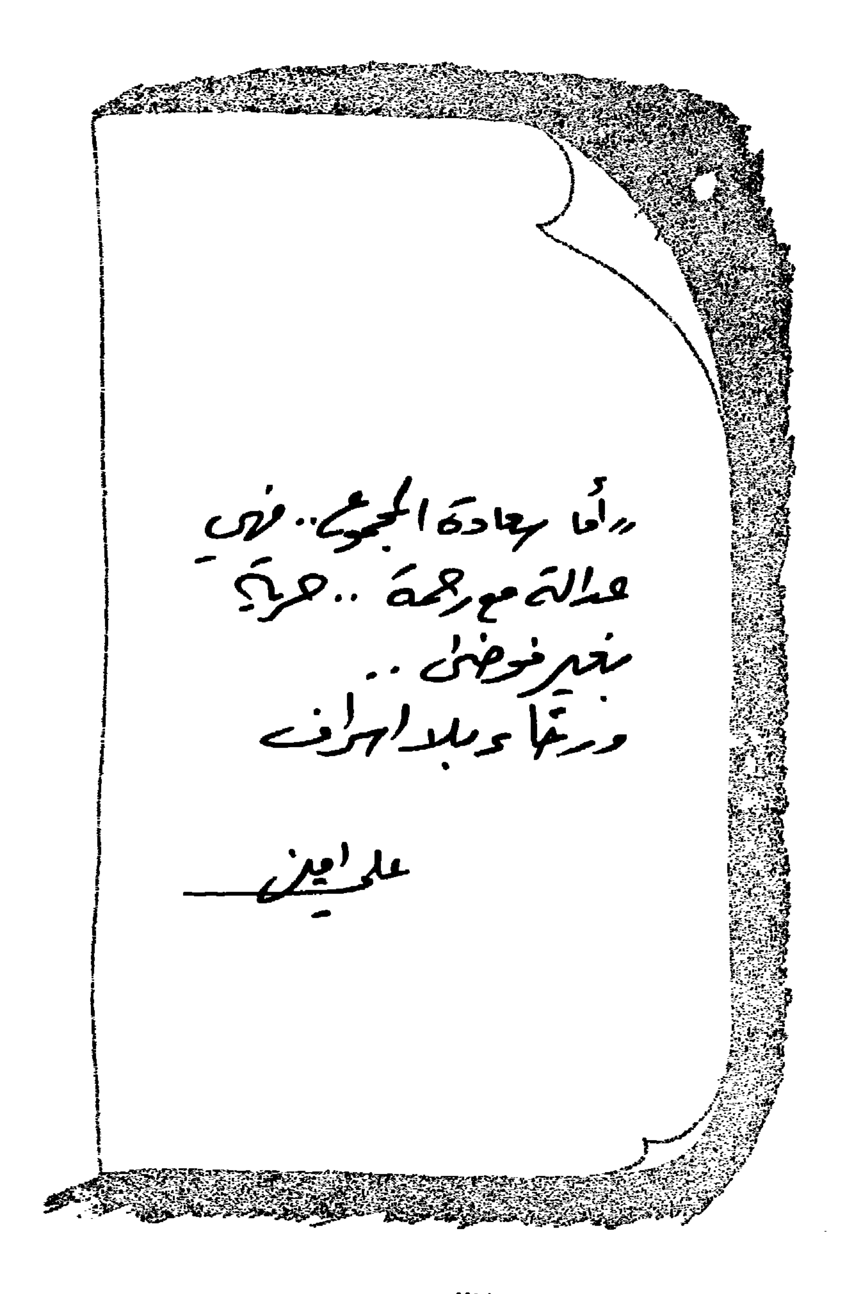
وقال الله تعالى في صفة نبيه : ـ ﴿ وانك لعلى خلق عظيم ﴾ ..

فمن ساء خلقه .. ساءت سمعته .. وتنغصت معيشته ..

وهل ترجى مع هذا سعادة ؟ ..

* * *


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)


"أما سعادة المجموع.. فهي
عدالة مع رحمة .. حرية
بغير فوضى ..
ورخاء بلا إسراف
علي أمين



« سعادة الافراد . . والمجموع[1] »

ما هي السعادة ؟ . .

انها رغيف عيش للمحروم . .

وعدد كبير من الجوعى لبائع الخبز . .

وهي صحة للمريض . .

وعدد كبير من المرضى للطبيب . .

وهي نقص في عدد الوفيات لوزير الصحة . .

وزيادة عدد الوفيات عند الحانوتي . .

وهي عمل متواصل للعاطل . .

وراحة طويلة للعامل . .

وهي انخفاض الاسعار للمستهلك . .

وزيادة الاسعار للبائع . .

وهي استقرار للحاكم . .

وهي أزمات متواصلة لمخبري الصحف . .

وهي فتح أبواب السجون عند المسجونين . .

واحكام أبواب السجن عند السجان . .

ولكن هذه هي سعادة الافراد . .

أما سعادة المجموع . . فهي عدالة مع رحمة . . وحرية بغير فوضى . . ورخاء بلا اسراف . .

ونحن اليوم نطالب بالعدالة للمجموع . .

---

(١) افكار للبيع ـ علي أمين ـ كتاب اليوم ـ القاهرة .



الأيام السعيدة [1]

سأل ولد والده قائلا : ـ أبي . . ما الذي يمر أسرع من غيره ؟ . .
أهو النهر يندفع من منبعه ؟ . .
أم هي الريح تعصف في الفضاء ؟ . .
أم هو الكوكب ينسل من السماء في خيط ملتهب ثم لا يلبث ان يختفي ضوءه ؟ . .
أم هو الدخان لا تجد له أثرا ؟ . .
أم هو صاروخ النار يتبعثر في الفضاء ؟ . .
أم هي الصاعقة الرهيبة ؟ . .
أم هو البرق الخاطف ؟ . .
أم هي رمال الصحراء متناثرة تذروها ا رياح ؟ . .
أم هي الأحلام ؟ . .
أم هي الورقة اليابسة ؟ . .
أم البالون الطائر ؟ . .
أم أحدث انواع الطائرات والأقمار ؟ . .
فأجابه أبوه : يا بني . . وقاك الله شر الاحداث . . ان ما تسألني عنه في لذة وغصة . . فاعلم ان ما يمر اسرع مما ذكرت يا ولدي انما هو الايام السعيدة .

---

(١) عن الفرنسية .



المراجع

١ ـ الكتب : ـ

١ ـ النبي باسما / نشأت المصري . مكتبة القرآن ـ القاهرة ١٩٨٣ . .

٢ ـ عظة الناشئين / الشيخ مصطفى الفلاييني : مطبعة الصباح ـ بيروت .

٣ ـ غاية الحياة / مي زيادة ـ بيروت .

٤ ـ فلسفة السعادة / د . محمد فتحي : دار الفكر العربي ـ القاهرة .

٥ ـ نفسيات متألم / أسعد حنا ـ القاهرة .

٦ ـ الهام الفكر / أحمد عبد الجواد سالم : دار الفكر الحديث ـ القاهرة

السعادة والسلام / اللورد افبري / تعريب وديع البستاني : مطبعة المعارف ـ القاهرة . .

٨ ـ البنين / بول دومر : تعريب عبد الغني العريسي ـ القاهرة .

٩ ـ نزهة الادباء في رياض الانشاء / رياض غبريال : المطبعة الامريكية بمصر .

١٠ ـ حديث ابليس / عبد الرحمن شكري : مطبعتي جرجي غرزوزي بالاسكندرية .

١١ ـ اقرأ وفكر / الارشمندرنيت انطونيوس بشير : مطبعة العرب للبستاني .

١٢ ـ ملوك مصر / ابراهيم محمد حبيب : مطبعة دار العالم العربي ـ القاهرة .

١٣ ـ ساعات من حياتي / طاهر الطناحي : الدار المصرية للتأليف والترجمة .

١٤ ـ الصحفي القدير / الفرد حلمي لطف الله السوهاجي : مطبعة صادق بالمنيا .

١٥ ـ احسن ما كتبت / بأقلام طائفة من خيرة الادباء والعلماء في الشرق العربي : دار الهلال ـ القاهرة .

١٦ ـ حياتنا في السموات / زكريا محمود راشد : مطبعة شباب سيدنا محمد ﷺ .

١٧ ـ علم أدب النفس / نيقولا الحداد : المطبعة العربية بمصر .

١٨ ـ آراء أهل المدينة الفاضلة / أبو النصر الفارابي : مكتبة ومطبعة محمد علي صبيح ـ القاهرة .

١٩ ـ أقداح / عبد اللطيف واكد : ـ مكتبة الانجلو المصرية ـ القاهرة .

٢٠ ـ الدموع في الحب والفلسفة والاجتماع / علي كامل الديب : مطبعة الشرق ـ القاهرة .

٢١ ـ أفكار للبيع / علي أمين : سلسلة كتاب اليوم .

٢٢ ـ البينات / الشيخ عبد القادر المغربي .

* * *

٢ ـ مراجع الجرائد : ـ

١ ـ الاحرار ـ ٢ / ٣ / ١٩٨١ / وحيد غازي : القاهرة .
٢ ـ الانباء الكويتية ـ ١٧ / ١١ / ١٩٨٥ / خيطان .
٣ ـ الجريدة ـ ١١ / ١ / ١٩١٤ / العدد ٢٠٧٧ : القاهرة .

* * *

٣ ـ مراجع المجلات : ـ

١ ـ حياتك / الاعداد : ١ ـ ٣ ـ ٦ ـ ٧ ـ ١٥ ـ ٣٣ ـ عبد المنعم الزيادي : القاهرة .
٢ ـ الهلال / الاعداد : يناير ١٩٥٤ ـ يونيو ١٩٥٧ القاهرة .
٣ ـ العروسة ٢٩ / ١٢ / ١٩٢٨ / استكندر مكاريوس .
٤ ـ فتاة الشرق / مجلد ١٢ الجزء الخامس .
٥ ـ الفصول / يونيو ١٩٤٧ ـ القاهرة : محمد زكي عبد القادر .
٦ ـ وورلد دايجست .
٧ ـ سيكلوجيست .
٨ ـ ساينس دايجست .
اعداد مختلفة

فهرست

مؤسسة عز الدين
للطباعة والنشر

هاتف : ٨٣١٦٤٠ - ٨٠٠٦٢١ - ٨٦٢٤١٤ - ٨٦٢٠٥١
ص.ب: ١٥١٥/١١٣ بيروت - لبنان









" ... ليست السعادة
ناحية مادية ... وإنما هي
حالة نفسية .. تتمثل في
ضبط الرغبات .. حتى لا تخرج
عن حدود الاستطاعة "

عبد الحليم محمود

" أكثر الناس يؤمنون بالنظريات
خاطئة عن السعادة .. وهم
يحسبون أن الإنسان يختلف
كثيراً عن الحيوان " ..

برتراند راسل

